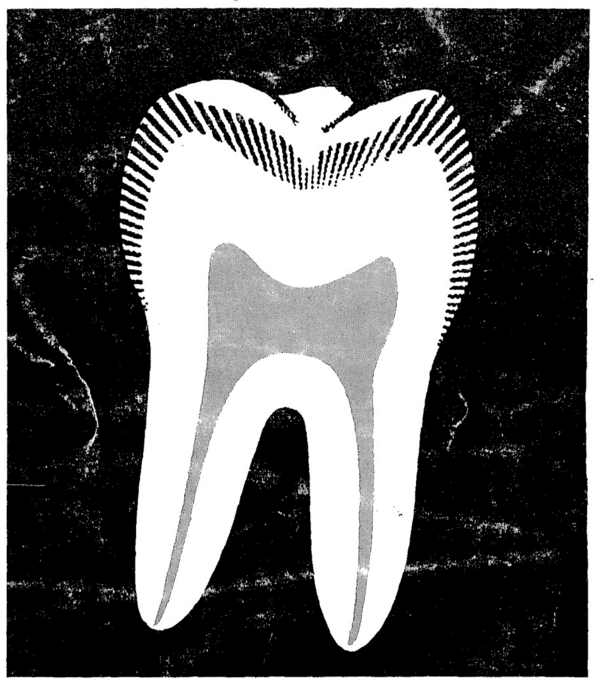
[صحة فمك وأسنانك]



دكتور/ أحمد حسن محمود
طبيب وجراح الفم والأسنان
بمستشفى بنى مزار العام

بسم الله الرحمن الرحيم

«فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ»

(صدق الله العظيم)

«وفي أنفسكم أفلا تبصرون»

(صدق الله العظيم)

[صحة فمك وأسنانك]

[المقـــدمة]

هذا الكتاب نبذة سريعة عن عضو هام فى الجسم له تأثيره المباشر على الصحة العامة للفرد. سواء الجهاز الهضمى أو الجهاز الدورى أو القلب ...

له تأثيره على الفرد من الناحية الصحية وكذلك من الناحية النفسية ومن ناحية تكامل الشخصية للفرد فمثلاً لو نظرت إلى شخص به تشوهات أو مرض من الأمراض بالوجه لظهر لك مدى تأثيرها عليه من جانب المظهر والتناسق للفرد.

ومحتويات هذا الكتيب نبذة سريعة عن مشاكل عديدة نمر بها دون إجابة ودون معرفة والحل لهذه المشاكل إنها [وظائف وأمراض الفم والأسنان] .

ففى هذا الكتيب إيجاز لهذه المشاكل مع تقديم المعلومات الأساسية العلمية التى يجب أن يعرفها الجميع فإن من واجب من لا يعرف علينا أن يعرف منا ما نعلم راجين بذلك رضى الله سبحانه وتعالى .

وبذلك يتركز الوعى ويعرف الناس جميعاً نبذة عن أمراض الفم والأسنان وعلاقتها بالصحة العامة للفرد... والهدف من ذلك هو معرفة طرق الوقاية... فالوقاية خيرٌ من العلاج.

دكتور/ أحمد حسن محمود
طبيب وجراح الفم والأسنان
بمستشفى بنى مزار العام

محتويات الكتاب

الفصل الأول
وظائف الفم والأسنان

ـ الفم والأسنان أساس وظيفة الجهاز الهضمي :ـ

عزيزى القارى لو نظرت معى إلى أى عمارة أو منزل فإن أول شىء يقع على نظرك وتفكيرك هو مدخل هذه العمارة فإذا كان المدخل جيلاً فرحت وقلت إن المدخل لهذه العمارة جميل ...

إن الجهاز الهضمى له بداية ... وبدايته الفم والأسنان فليس الفم مجرد فتحة يمر فيها الطعام بل هو جهاز هام وظيفته الأولى أخذ الطعام إلى المعدة ... فالأسنان تقطع وتمزق وتمضغ واللسان يحرك الطعام فى التجويف الفمى حتى يصبح عجينة لينة ممزوجة باللعاب وتقوم الشفاه بأداء دورها الواضح خصوصاً عند الشرب أو إمتصاص أى سائل .

ـ المضغ :ـ

عندما تقدم على الطعام فعليك بمضغ الطعام جيداً وعملية المضغ هى عملية تقطيع وتمزيق الطعام آلياً بالأسنان ثم طحنه بالضروس ومزجه

باللعاب بواسطة اللسان والعضلات الأخرى حتى يصبح عجينة سهلة البلع وسهلة الامتصاص فمضغ الطعام جيداً يعطى للجهاز الهضمى القدرة على امتصاص الغذاء وبذلك يتجنب الإنسان اضطراب الجهاز الهضمى .

ـ الكلام :ـ

التجويف الفمى له أهمية كبيرة فى تكوين الكلام فيشترك التجويف الفمى كله وبخاصة اللسان والشفتان مع الأسنان فى تشكيل الأصوات التى تصدرها الأحبال الصوتية عن طريق الحنجرة وإعطائها مخارجها الصحيحة .

ـ الأسنان والفم يكسبان الوجه مظهراً جذاباً :ـ

الفم والأسنان لهما أهمية خاصة فى مظهر الإنسان فوضعهما ومكانهمافى الوجه يجعلهما علامة مميزة للإنسان فى التكوين ...

فمثلاً لو نظرت إلى إنسان به تشوهات أو ورم نتيجة مرض من الأمراض التى تصيب الوجه والفم لوجدت مدى تأثيرها من جانب المظهر والتناسق للفرد .

ـ النمو والتكامل الإجتماعى والنفسى للفرد :ـ

لو كان هناك إنسان به عيوب بالفم والأسنان فإن المجتمع ينظر له نظرة خاصة تؤثر على نمو شخصيته وكذلك العامل النفسى له . سواء كانت هذه العيوب خلقية أو مكتسبة .

فمثلاً لو ولد طفل أشرم الشفة ... تجد الوالدين فى أشد الضيق النفسى ويسرعون بالطفل إلى الطبيب لإجراء عملية جراحية لتجنب هذا العيب مع تجميله ...

ومن أجل ذلك أعطىٰ علم الاجتماع وعلم النفس الفم أهمية خاصة من ناحية نمو وتكامل الشخصية الإنسانية فى مجاليها النفسى والاجتماعى.

الفصل الثانى
[نبذة عن الفم]

١ ــ الشفاه والخد :ــ

الشفاه والخد مغطيات من السطح الخارجى بالجلد والذى يحتوى على غدد عرقية ...

ويوجد جزء لونه أحمر بين السطح الخارجى [الجلد] والسطح الداخلى [الغشاء المخاطى للشفة] ويسمى الشفاه، وهذا الجزء لا يوجد إلا فى الإنسان .

أما الغشاء المخاطى من السطح الداخلى للشفاه والخد فهو يحتوى على غدد لعابية صغيرة . كما توجد خلايا دهنية بين ترتيب الخلايا العصبية .

ــ اللثة :ــ

وهى الجزء المحيط بالأسنان، وتتكون اللثة من :

١ ــ طبقة طلائية تحتوى على عدة خلايا وهما خلايا مفرطحة وخلايا

محببة وشوكية وقاعدية على التوالى ويوجد بها غشاء قاعدى يفصل بين هذه الطبقة والتى تليها .

٢ ــ طبقة مخاطية ــ تحتوى على نسيج ضام وأوعية دموية وأعصاب .

النسيج الرابط لجذور الأسنان [السمحاق السنخى] :

وهو نسيج ليفى يربط جذور الأسنان ويثبتها داخل التجويف العظمى فى الفك .

ويتكون هذا النسيج من ألياف وأوعية دموية وأعصاب وخلايا من نسيج ضام .

وتستطيع أن تدرك قدرة الله ودقة خلقته من خلال هذا النسيج . فالإنسان معجزة الله فى الأرض ــ فهذا النسيج بالنسبة للأسنان كسوست السيارة فالسوست للسيارة تمتص قوة صدمات المطبات الموجودة فى الطريق وكذلك هذا النسيج بالنسبة للأسنان فهو يخفف قوة العضة والمضغ على عظام الفك وبذلك لا يحدث تخلخل للأسنان وإمتصاص لعظام الفك . وقال الله تعالى :

[وفى أنفسكم أفلا تبصرون] .

ــ الغدد اللعابية :ــ

يوجد فى فمك ثلاثة أزواج من الغدد اللعابية ...

إثنان تحت الفك .

إثنان تحت اللسان .

إثنان أمام وأسفل الأذن .

ولكل غدة لعابية قناة تصب إفرازها فى الفم عن طريقها ويقدر إفراز هذه الغدد اللعابية يومياً من لتر إلى لتر ونصف فى اليوم الواحد .

ولهذا اللعاب أهميته الخاصة على الصحة العامة للفرد وفوائدها عظيمة منها :ـــ

١ ـــ يقلل من نشاط الميكروب .

٢ ـــ يحتوى على بعض الإنزيمات التى تحول المواد النشوية إلى سكرية .

٣ ـــ يرطب الفم ويسهل عملية الكلام وعملية البلع .

٤ ـــ يساعد على نظافة الفم ويقلل من التهابات الفم والأسنان ونشاط الميكروب عليها .

ـــ اللسان :ـــ

هو عبارة عن جسم عضلى يوجد فى قاع الفم ويتصل به بواسطة حكة اللسان وبالعظم اللامى وبالفكلة والحنك الرخو بواسطة عضلات وأغشية وهو عضو التذوق وهام فى الكلام والمضغ والبلع .

ويوجد على سطح اللسان حلمات خيطة ومتراسية وعند قاعدة هذه الحلمات توجد أعضاء طرفية للأعصاب التذوقية ـــ وهذا التذوق هو عبارة

عن إحساس ناتج عن تنبيه نهايات الأعصاب الذوقية الموجودة فى اللسان بمادة ذائبة ولذلك ننصح بنظافة اللسان من الطعام الذى يترسب على سطحه بواسطة الفرشاة .

[نبذة عن تشريح الأسنان]

الأسنان الموجودة فى الفم ليست مجرد قطع عظام موجودة فى الفم لوظيفة تقطيع الطعام وطحنه فقط ... ولكنها مثل أى عضو فى الجسم مثل العينين والأذن والأنف وهى مثل أى عضو فلها الشرايين والأوردة والأعصاب الخاصة بتغذيتها وهذه الأوعية الدموية تنبع من القلب ...

فعندما تصاب الأسنان بالتسويس أو الكسر أو أى مرض من الأمراض التى تصيب الأسنان فإنها تؤثر على جميع أعضاء الجسم فينتقل الميكروب من الأسنان إلى الأوعية الدموية الموجودة بها إلى الدم ويؤدى إلى تسمم دموى أو ينتقل الميكروب إلى القلب محدث مرض للانسان فالأسنان [illegible] فى الجسم السليم.

وفى هذا الفصل نعطى نبذة عن تشريح طبقات الأسنان لنتعرف على مركبات الأسنان.

ــ المينـــا :ــ

تتكون طبقة المينا من مناشير ملتصقة بعضهـا ببعض بواسطة مادة بينية . ويتراوح عدد هذه المناشير ما بين خمسة وأثنى عشر مليون فى كل سنة وتتكون هذه الطبقة كيميائياً من :ــ

مركبات غير عضوية معقدة من فوسفات وكربونات الكالسيوم وفوسفات الماغنسيوم وآثار من أملاح أخرى حوالى ٩٦٪ .

ومركبات عضوية وماء حوالى ٤٪ .

وهذه الطبقة للأسنان مثل الجلد بالنسبة لجسم الإنسان فهى تحمى السنة لأنها أصلب وأقوى طبقة عظمية فى جسم الإنسان وتعطى تكوين تاج السنة .

ولون هذه الطبقة يكون لونها بين الصفرة المائلة إلى البياض أو الرمادية المائلة إلى البياض فإذا شاهدت فى المرآة أن هذا اللون قد تغير فلا بد من استشارة الطبيب .

ــ العـــاج :ــ

تتكون طبقة العاج من أنابيب عبارة عن قنوات تجرى على شكل لولبى وتربط هذه الأنابيب بعغها البعض بواسطة مادة بينية ، وتتكون كيميائياً من :ــ

مركبات غير عضوية لها نفس المركبات الغير عضوية للمينا ولكن بنسبة أقل ٧٠٪ .

ومركبات عضوية وماء ٣٠٪ .

ولون هذه الطبقة ــ هو الأصفر المائل إلى البياض وهذه الطبقة تكوّن معظم تكوين مادة تركيب الأسنان وهى طبقة مرنة بالرغم من صلابتها وهذه المرونة ضرورية لتعطى الأساس اللازم لطبقة المينا الصلبة .

ــ اللب :ــ

يوجد فى قلب الأسنان «تجويف اللب» ويتكون من جزء من الجزء الأول يوجد فى التاج ويدعى غرفة اللب والجزء الآخر يوجد فى الجذور وهو مكون من قنوات أو قناة ويدعى قنوات اللب .

وتحتوى غرفة اللب على أوعية دموية وأوعية ليمفاوية وأعصاب وبعض خلايا مختلفة وهذه الأوعية والأعصاب والخلايا الموجودة فى غرفة اللب هى نفسها الموجودة فى قنوات اللب والمتصلة بالخلايا والأعصاب والأوعية المغذية لجسم الإنسان عن طريق ثقب مجهرى فى نهاية الجذر .

وعندما يصل الميكروب إلى هذا اللب من الأسنان سواء عن طريق التسويس أو كسر فى السنة فإن الميكروب يسير مع الدم عن طريق الأوعية الدموية الموجودة فى لب الأسنان والمغذية للأسنان ويسير مع الدم إلى أى عضواً فى الجسم محدث المرض .

ـ الأسمنت:ـ

هى عبارة عن طبقة تغطى جذور الأسنان ومنها تبدأ الأربطة التى تثبت الأسنان فى التجويف العظمى.

السمحاق السنخى [نسيج ليفى يربط السن بالتجويف العظمى]:

وهو عبارة عن غشاء ليفى يربط الأسنان بالتجويف العظمى ويثبتها فى عظام الفك كما هو مبين فى باب نبذة عن الفم.

الفصل الرابع

[أسنانك]

عندما تكون أسنانك فى حالة صحية جميلة المظهر بيضاء مترتبة فى قمة الدقة الإلهية التى تعلو دقة البشر فإنك تفتح فمك وتبتسم تريد أن يرى أسنانك كل الناس لتقول لهم إن أسنانى سليمة جميلة المظهر متلذذاً فى أكلى صحيحاً فى جسدى.. أننى محافظ على الأمانة التى وهبها لى ربى أمانته فى كل عضو من أعضاء جسدى فأقوم بنظامة فمى وأسنانى قبل أكلى وقبل نومى ونتيجة لهذه العناية فأسنانى جميلة ورائحة فمى جميلة.

والعكس عندما ترى شخصاً مهملاً فى أسنانه فإنه يفضل آلا يشاهد فمه أحد فأسنانه متفتتة سوداء قبيحة المظهر.

والأسنان نعمة عظيمة وهبها لك ربك فيجب الحفاظ عليها فالأسنان السليمة فى الجسم السليم وعندما نكتب فى هذا الفصل عن الأسنان فإنما نتعرف على نوعين من الأسنان :ــ

ــ الأسنان اللبنية. ــ والأسنان الدائمة.

[الأسنان اللبنية]

الأطفال فلذات أكبادنا فما يقلق الطفل يقلق بالتالى الوالدين وأول مشكلة تقابل الطفل الأسنان اللبنية ومتاعبها .

فالأسنان اللبنية تظهر من الشهر الخامس إلى الشهر السابع من الولادة ويتم ظهورها كاملة فى حوالى سنتين أو ثلاثة سنين ، وهى أسنان شديدة البياض وجذورها رقيقة وقصيرة وصغيرة عن الأسنان الدائمة لو قورنت بالأسنان الدائمة ، ومن السهل إتلاف الميكروب لهذه الأسنان لأن مقاومتها للتسويس ضعيفة ولذلك تحتاج عناية خاصة من الوالدين من ناحية التغذية الكاملة للطفل ونظافة فم الطفل وأسنانه وبذلك تنتهى مشاكل الأسنان اللبنية .

وعدد الأسنان اللبنية فى الفك العلوى والسفلى للطفل عشرون سنة وناب وضرس موزعة كالآتى :ـــ

١ ــ قاطع مركزى عدد « ٢ »
٢ ــ قاطع جانبى عدد « ٢ »
٣ ــ ناب عدد « ٢ »
٤ ــ ضرس عدد « ٤ »

[مضاعفات ظهور الأسنان اللبنية]

هناك مضاعفات تحدث للطفل أثناء بزوغ الأسنان اللبنية مما تقلق وترهق معها الآباء ــ وهذه المضاعفات تظهر أعراضها فى الفم أو تظهر أعراضها على عامة الجسم.

أ ــ المضاعفات الموضعية التى تظهر أعراضها فى الفم :ــ

ــ التهاب حاد باللثة :ــ

الطفل يشكو من آلام شديدة.

وفى هذه الحالة تجد جزءاً محدداً من اللثة ذا لون أحمر قاتم ومتورمة ومؤلماً ويختلف عن باقى اللثة نتيجة هذا الالتهاب المحدد فوق السن تماماً.

ويكون العلاج فى هذه الحالة [مس اللثة بمحلول اليود المخفف].

ــ وجود كيس التهابى دموى :ــ

فى هذه الحالة يكون الطفل متألماً ولو نظرت فى فمه لوجدت جزءاً مرتفعاً من اللثة على هيئة كيس يختلف عن باقى اللثة. وذلك لتجمع الدم

فى الفراغ قرب تاج السنة البازغة ونتيجة لذلك يكون لونه أزرق ويعتمد هذا اللون على كمية الدم داخل تجويف الكيس.

ووجود هذا الكيس يكون مصاحباً لظهور السُنة وفى هذه الحالة يحتاج عرضه على طبيباً لفتح هذا الكيس حتى لا يعوق عملية البزغ للأسنان وبذلك تظهر السنة وتذهب الآلام.

ـ التهاب حاد بالأنسجة المخاطية للفم:ـــ

العناية بالنظافة فى هذه الحالة لها دور هام فغالباً ما تنتج هذه الحالة من تلوث زجاجة اللبن الصناعى التى يضعها الطفل فى فمه فينتشر الالتهاب عن طريق السنة البازغة حديثاً ومنها ينتشر الالتهاب إلى اللثة عامة والأسنان المجاورة.

والوقاية فى هذه الحالة يجب تعقيم زجاجة اللبن الصناعى والأدوات التى يضعها الطفل فى فمه مع العناية بنظافة فم الطفل والنظافة العامة للطفل.

ـ آلام حادة بالأسنان:ـــ

فى هذه الحالة يشعر الطفل بآلام شديدة مع عدم الاستقرار وإذا نظرت فى فم الطفل فإنك لا تشاهد أى تغير فى أنسجة فم الطفل فيكون سبب هذه الآلام ضغط اللثة على عصب السن داخل التجويف العظمى فى الفك.

ويكون علاج هذه الحالة [فتح اللثة فوق السن البازغ وبذلك تتم عملية البزغ وتزول الآلام].

ـ إلتهاب اللثة المزمن عند الأطفال :ـ

في هذه الحالة لو نظرت في فم الطفل فإنك تشاهد اللثة فقدت كل مميزاتها العادية فتكون شديدة الإحمرار وخاصة حول الأسنان مع تكوين جيوب نتيجة لتضخم اللثة مع نزيف اللثة نتيجة لأى لمسة بسيطة أو الأكل ، وهذه الحالة يكون السبب فيها إما موضعياً في الفم أو مرضاً عاماً في الجسم .

وخطوات علاج هذه الحالة تتوقف على معرفة السبب وعلاجه :ـ

أولاً : إذا كان السبب موضعياً فيجب علاجه مثل :

أ ـ التنفس من الفم .

ب ـ عدم العناية المنزلية بنظافة فم الطفل .

جـ ـ تكوين رواسب جيرية .

د ـ اختلال في أحد الفكين .

ثانياً : إذا لم يكن السبب لهذه الحالة موضعياً فيمكن أن يكون السبب مرضاً عاماً بالجسم وعلى هذا يجب [استشارة طبيب متخصص] في الآتى :

أ ـ نقص التغذية .

ب ـ مرض الدم .

جـ ـ مرض السكر .

د ـ اضطرابات في الهرمونات .

فمتى عرف السبب لهذه الحالة كان من السهل علاجها .

ب ـ المضاعفات العامة لظهور الأسنان :ـ

الأعراض المظهرية للمضاعفات العامة للتسنين :ـ

- إرتفاع في درجة الحرارة للجسم .
- فقدان الشهية أو قد يوجد إسهال .
- قد يوجد لعاب يسيل من فم الطفل .
- صعوبة في التنفس .
- قد يحدث طفح جلدى في الوجه .
- يحدث قلق للطفل وعدم الاستقرار.

فعندما تجد الأم هذه الأعراض على الطفل يجب عرض الطفل فوراً على الطبيب ليحدد هذه المضاعفات من التسنين أم .. لا .. لأن إلتهاب الأغشية المخاطية في فم الطفل فوق سن يبزغ سوف يكون لها تأثيرها على الصحة العامة للطفل .

وفى بعض الحالات قد لا تكون هذه المضاعفات ناتجة من التسنين وقد يكون سبب هذه المضاعفات ناتجة عن ضغط السن على عصب الفك وهذا قد لا يكون سببه التسنين ولكن قد يكون سببه عدم تغذية الطفل التغذية الصحية .

[ظهور الأسنان اللبنية مبكراً]

يرى العلماء أن أسباب ظهور الأسنان مبكراً تنحصر فى عدة أسباب منها :ـــ

عامل الوراثة .

ويمكن أن يكون إضطراب الغدد الصماء .

ويمكن أن يكون السبب حميات الأطفال .

ولكن هل لظهور الأسنان للطفل مبكراً مضاعفات .. نعم .. قد تكون المضاعفات خطيرة ليست على الطفل ولكن على الأم نفسها لأن الطفل فى هذه الحالة يعض حلمة ثدى الأم مما قد يؤدى إلى استئصال ثدى الأم وفى هذه الحالة ننصح إذا وجدت مثل هذه الحالة عرضه على الطبيب ليحدد العلاج [ولتجنب هذه المضاعفات قد يقوم الطبيب بخلع القواطع الأمامية للطفل] .

[تأخير ظهور الأسنان اللبنية]

الأسنان اللبنية تبدأ فى الظهور من الشهر الخامس ولكن فى بعض الحالات تتأخر ظهورها إلى الشهر الخامس عشر بعد الولادة [١٥ شهراً] مما يقلق الوالدين ويسأل عن سبب التأخير بالنسبة لظهور الأسنان اللبنية .

وفى هذه الحالة يجب على الأب أن يعرض الطفل على الطبيب ليحدد العلاج . لأن هذه الحالة احتمال أن يرجع السبب إلى :ـ

١ـ نقص بعض الڤيتامينات مثل ڤيتامين [د] الذى يسبب نقصه مرض الكساح والذى يؤدى نقصه إلى تأخير ظهور الأسنان .

٢ـ وجود أكياس فوق الأسنان وبذلك يعوق ظهور الأسنان .

٣ـ إنحشار بعض الأسنان اللبنية أسفل الأسنان المجاورة .

٤ـ نقص إفراز الغدة الدرقية .

كل هذه الأسباب تؤدى إلى تأخير ظهور الأسنان اللبنية عدة شهور او سنوات ويكون ظهورها غير منتظم وبالتالى يؤثر على الأسنان المستديمة .

[خلع الأسنان اللبنية قبل ميعادها]

خلع الأسنان اللبنية قبل ميعاد التبديل للطفل لها أسباب ... نوضحها كالآتى :ـــ

السبب الأول :ـــ التسويس :ـــ

فالأسنان اللبنية للطفل أسنان تحتاج عناية مركزة لأنها أسنان أقل مقاومة للميكروبات المسببة للتسويس .

والتسويس أحد العوامل وأكثرها والتى تتلف الأسنان اللبنية والتى تؤدى إلى تلفها وخلعها قبل ميعاد تبديلها والوقاية للطفل من التسويس هى العناية المركزة لنظافة فم الطفل وتعوده عليها .

فكثير من الآباء لا يهتم بأسنان الطفل ظانين أنها سوف تظهر بعد خلع الأسنان اللبنية الأسنان الدائمة وهذا خطأ لأن كل سنة وناب وضرس من الأسنان اللبنية لها وقت معين ومحدد لخلعها وظهور مكانها البديل من الأسنان الدائمة .

السبب الثانى:ـ تقرح اللثة مع إهمال العلاج تمتد الالتهابات إلى عظام الفك المحيط بالأسنان.

السبب الثالث:ـ بعض الأمراض العامة والتى تسبب تآكل عظام الفك بين الأسنان.

[مضاعفات خلع الأسنان اللبنية قبل ميعاد التبديل]

المقصود بالمضاعفات... التأثيرات التى تنتج عن خلع الأسنان اللبنية مبكراً قبل ميعاد تبديلها.

فمثلاً هناك أسنان لبنية يتم التبديل فيها وعمر الطفل إثنى عشر عاماً ويقوم الأب بخلعها للطفل وعمره أربع سنوات نتيجة لتسوس هذه الأسنان، وهذا خطأ مما ينتج عنه المضاعفات الآتية :-

١ - وجود جنين السن المستديم بين جذور الأسنان اللبنية فيكون هناك إحتمال خلع السنة الدائمة مع السنة اللبنية المخلوعة وبذلك لا يظهر مكان السنة اللبنية السنة الدائمة أى لا يحصل تبديل للأسنان اللبنية بالأسنان الدائمة.

٢ - الفراغ الناتج عن خلع السنة اللبنية المبكر يضيق تدريجياً مما يسبب عنه عدم ظهور الأسنان الدائمة أو ظهورها فى غير مكانها الطبيعى.

ولكى نتجنب هذه المضاعفات والتشوهات لأسنان الأطفال يجب أن نتبع الآتى :-

١ـ المحافظة على الأسنان اللبنية بقدر الإمكان .

٢ـ إذا لم يستطيع المحافظة عليها فيجب المحافظة على الفراغ مكان السنة المخلوعة بوضع جهاز صغير مكان الفراغ [وهو عبارة عن سلك معدنى مثبت على الأسنان المجاورة أو من مادة أخرى بمعرفة الطبيب] .

[تبديل الأسنان اللبنية]

يجب أن يهتم الوالدان بالطفل من بدء ظهور الأسنان اللبنية حتى بدء التبديل لهذه الأسنان وتبدأ الأسنان اللبنية فى التبديل بالدائمة بالقواطع والضرس الأول عندما يكون عمر الطفل ستة سنوات وبعد ذلك لا يحدث لهم تبديل مرة أخرى .

ثم الأنياب وعمر الطفل ما بين ٩ : ١٢ سنة ثم الضواحك وعمر الطفل ما بين عشر سنوات وإثنى عشر عاماً .

ثم الضرس الثانى وعمر الطفل إثنى عشر عاماً وينتهى التبديل للطفل بالضرس الثالث ويسمى [ضرس العقل] لأنه يظهر بعد سبعة عشر عاماً من عمر الطفل .

وبذلك يكون قد تم تبديل الطفل للأسنان اللبنية وعددهم عشرون سنة وناب وضرس باثنى وثلاثين سنة وناب وضواحك وضرس بأسنان دائمة فإذا قام شخص بخلع هذه الأسنان لا تظهر مرة أخرى .

ولكن كيف تتمْ عملية التبديل للأسنان المؤقتة بالدائمة ؟ نجيب على هذا السؤال فنقول :

عند ظهور الأسنان المؤقتة تكون متانة الغشاء الليفى الذى يربط جذر الأسنان بالتجويف العظمى داخل الفك فى علاقة متكافئة لقوة عضلات المضغ فى الطفل وتتغير هذه العلاقة عندما يكبر الطفل وتتزايد قوة عضلاته فتسبب تمزق الغشاء الليفى الرابط لجذر الأسنان ونتيجة لتمزق هذا النسيج تنتقل قوة العضلات رأساً إلى عظم الفك مسبباً ضغطاً يؤدى إلى الامتصاص للجذر وبذلك يبدأ التبديل ، بخلاف ما لو كان هذا النسيج الرابط لجذر السنة فى حالة سليمة فتتحول قوة العضلات إلى قوة جذب بين الأسنان والفك ويؤدى ذلك إلى تنبيه عظم الفك ولا يسبب إمتصاصه وبذلك لا يحدث تبديل للأسنان المؤقتة بالدائمة .

[تأخير تبديل الأسنان اللبنية]

كثير من الأسئلة تتردد عن تأخير تبديل الأسنان اللبنية بالأسنان الدائمة أو خلع الأسنان اللبنية وعدم ظهور مكان خلعها الأسنان الدائمة.

وهذا التأخير أو عدم ظهور الأسنان اللبنية يكون له أسباب :ــ

السبب الأول :ــ

إهمال الآباء لأسنان الأطفال وعدم تعويدهم على العادات الحسنة والجميلة والطريقة الصحيحة لنظافة الفم والأسنان مما ينتج عنه خلع الأسنان اللبنية مبكراً مما يكون أحد الأسباب لتأخير التبديل.

السبب الثانى :ــ

عدم الاهتمام بتغذية الطفل تغذية سليمة وعدم إعطائه الڤيتامينات اللازمة مثل نقص ڤيتامين « د » الذى يؤدى إلى الكساح مما يكون أحد الأسباب لتأخير تبديل الأسنان [نقص الڤيتامين لا بد من استشارة طبيب فى تحديده لأن ضرر الزيادة للڤيتامين مثل ضرر النقص].

السبب الثالث:ـ

ترك الالتهابات حول جذور الأسنان اللبنية قد يعوق إمتصاص جذورها وهذا يؤدى إلى تأخير تبديلها .

[الأسنان الدائمة]

الأسنان الدائمة هى الأسنان التى تحل محل الأسنان اللبنية وعددها إثنان وثلاثون سنة وناب وضواحك وضرس للشخص البالغ وتبدأ ظهورها فى السنة السادسة تقريباً من عمر الطفل غالباً بالضرس الأول خلف الأضراس اللبنية مباشرة.

وهذه الأسنان لونها أبيض مائل للصفرة ولها جذور طويلة نسبياً إذا ما قورنت بالأسنان :اللبنية.

وهذه الأسنان عندما تكون سليمة تعطيك السعادة فى حياتك فى مظهرك فى طعامك فى صحتك فلو نظرت إلى أسنانك ذات اللون الأبيض الجميل المرتبة ترتيباً دقيقاً فإنك تشعر بالسعادة حتى فى معاملتك مع الآخرين بخلاف ما لو كانت غير سليمة وغير متناسقة.

الفصل الخامس

[الأطفال والتشوهات]

الأطفال هم عدة المستقبل وهم أمانة بين أيدينا فقد يتعود الطفل على عادات سيئة قد تؤدى إلى تشوهات بالفم والأسنان دون توجيه من الآباء حتى يتعود الطفل العادات السيئة فأردت أن أعطى نبذة عن بعض هذه العادات السيئة لكى نجنب أطفالنا التشوهات والوقاية منه بالعادات الحسنة بعض هذه الأشياء:

١ ـــ مص الطفل أصبعه:

الاهتمام بهذه الظاهرة مهم جداً بالنسبة للأسرة تجاه الطفل لأن تأثير هذه الظاهرة وخاصة لو تعود عليها لفترة طويلة قد تؤدى إلى تشويه الأسنان بالنسبة لتناسقها وترتيبها وكذلك الفكين قد يتأثر منظرهما الطبيعى الوظيفى.

ويرجع السبب فى ذلك إلى ان الطفل عندما يحاول رؤية الأشياء ووضوحها عنده يحددها بالرؤية ويتبعها بالبلع والتنفس، لأن الطفل

لا يستطيع تفسير أى شىء إلا عن طريق البلع ولذلك لو أعطيت طفلاً أى شىء فى يده فإنه يضعه فى فمه مباشرة وتظهر مضاعفات ذلك على الأسنان اللبنية والفكين.

ويلزم على الأسرة إذا شاهدت الطفل يضع أصبعه فى فمه ان تصحح له ذلك حتى لا يتعود ذلك أما إذا تعود الطفل ذلك فيجب على الوالدين أن يضع على أصبع الطفل الذى يضعه فى فمه [المادة الشائع إستخدامها شعبياً تحت اسم الصبر].

وإذا لم تفد مع الطفل كل الوسائل فيلزم فى هذه الحالة أن يضع له على هذا الاصبع شطة حتى ينتهى عن هذه العادة.

٢ ــ لعق الطفل لسانه :ــ

لعق الطفل لسانه قد يؤدى إلى تغير وضع عضة الأسنان الطبيعية وتشوهها وتشويه عظام الفكين وسقف الحلق.

ومع استمرار الطفل فى لعق لسانه تحدث هذه المضاعفات ولعق الطفل لسانه له أسباب منها :ــ

- التهاب اللوزتين.
- وجود لحمية متضخمة وملتهبة.
- مرض باللسان نفسه.
- التهاب الحلق.

هذه الأسباب تؤدى إلى لعق الطفل لسانه فلو حدثت هذه الظاهرة للطفل وحدث تغير فى استعمالات الطفل عن العادات الفطرية والطبيعية أى حدث تشوهات للطفل بالنسبة للفم والأسنان فيجب عرضه على أخصائى تقويم الفم والأسنان [وفى هذه الحالة يقوم الطبيب بوضع جهاز للطفل يسمى السكرين المزدوج الفمى مع تدريب الطفل على كيفية البلع الصحيحة .

٣ ــ مص الطفل الشفاة :ــ

عندما يستمر الطفل فى وضع أصبعه فى فه وتمتد المدة الزمنية تتأثر الشفاه مع الأسنان نتيجة مص الطفل أصبعه ويكون التأثير واضحاً على الشفة السفلية أكثر من الشفة العلوية ، ومع عدم الاهتمام من الأسرة للطفل وتركه بدون توجيه يحدث الآتى :ــ

ميل الأسنان الأمامية العلوية إلى الأمام وميل الأسنان السفلية بالفك السفلى إلى الداخل نتيجة ضغط الأصبع والشفة عليها من الخارج إلى الداخل ناحية اللسان .

وهنا تظهر فجوة واضحة بين الأسنان الأمامية السفلية والعلوية تؤثر على المظهر العام للطفل وكذلك العامل النفسى له .

٤ ــ الطفل والرضاعة :

رضاعة الطفل من ثدى الأم من أهم الحقوق الواجبة على الأمهات نحو أطفالهم ... وإذا لم تقم الأم باعطاء حقه الذى وهبه الله إياه بإرضاعه من

ثديها تكون قد قصرت فى حق الطفل الواجب عليها وأفقدته القوة المناعية للجسم طيلة حياته.

فمثلاً ــ لو رأيت حقلاً من الحقول به زراعة جميلة فى منظهرها جميلة فى ثمرها قوية فى مقاومتها للأمراض المختلفة للنبات، عرفت أن المزارع الذى قام بزراعة هذا الحقل مزارع يعرف ما يحتاجه هذا النوع من الزراعة من الماء والسماد والمقاومة للأمراض فى أطوارها المختلفة وما يناسب كل طور منها.

ولكن بالنسبة للإنسان تكفل الله بإعطاء غذائه المتكامل عن طريق حكمته سبحانه وتعالى فى مكونات لبن الأم، ولذلك نجد الدول المتقدمة نادت ونادت معها الدول النامية بإرضاع الطفل من ثدى أمه على الأقل الست شهور الأولى من الرضاعة وجعلت لها جمعيات [جمعية أصدقاء لبن الأم] ولماذا تنادى بإرضاع الطفل من ثدى الأم؟

أولاً:ــ لأن محتويات لبن الأم من المكونات الغذائية كالبروتينات والدهنيات والسكريات والأملاح مناسباً تماماً لجسمه وإحتياجات نموه وكذلك فهى تعطى الطفل التحصينات ضد الأمراض المختلفة مثل الحصبة والسعال الديكى.

ثانياً:ــ اللبن البقرى أو الصناعى يختلف عن لبن الأمهات حيث أنه ليس من السهل هضمه ولا توجد به هرمونات ــ ويؤدى إلى تشوهات فى الفك والأسنان ويمكن أن يرجع السبب إلى حلمة الزجاجة فالرضاعة الطبيعية ضرورية جداً للطفل حتى نضمن لهم أسناناً سليمة وصحة جيدة.

ثالثاً:ــ الميكروبات التى تصيب الأطفال بالنزلات المعوية ومضاعفاتها في أغلب الأحوال تصل إلى الطفل عن طريق الفم إذا أعطى لبناً صناعياً وكذلك البزازات التى يقف عليها الميكروب.

وبذلك تكون الرضاعة الطبيعية هى الحل والعلاج وخاصة فى الشهور الست الأولى من عمر الطفل وذلك لأن لبن ثدي الأم معقم ١٠٠٪.

الفصل السابع

[أمراض اللثة والنسيج

لنتذكر أن كلمة مرض تعنى كل ما شذ عن الحالة الطبيعية.

فأمراض اللثة التى تصيب مجموعة من الأسنان أو قد تصيب سناً واحداً قد تمتد الإلتهاب من اللثة إلى النسيج المثبت لجذور الأسنان وينتقل إلى عظام الفك مما ينتج عنه خلخلة الأسنان وتختلف مدة الإصابة بهذه الأمراض حسب الأسباب المسببة لهذه الأمراض، فاما أن تكون الأسباب موضعية أو مصحوبة لمرض عام أصاب الجسم.

ومعنى هذه الأسباب أى الأسباب المهيئة والمساعدة لحدوث المرض. ولنتعرف على هذه الأسباب حتى نقى أنفسنا من أمراض الفم والأسنان فالوقاية خير من العلاج.

أولاً: الأسباب الموضعية

١ ــ البكتريا .
٢ ــ عدم نظافة الفم والأسنان .
٣ ــ الترسيب الجيرى .
٤ ــ عدم تركيب الأسنان المفقودة .
٥ ــ صدمات المضغ .
٦ ــ التنفس من الفم .
٧ ــ التدخين .
٨ ــ إستعمال الفرشاة بطريقة خطأ .
٩ ــ حشو الأسنان بدون طريقة علميه .
١٠ ـ إستخدام مواد كيميائية .

نقص التغذية

١ ــ نقص التغذية:
أ ــ نقص فى طبيعة الغذاء .
ب ــ نقص فى الڤيتامينات .

٢ ــ مرض السكر.

٣ ــ أمراض الدم مثل فقر الدم.

٤ ــ الحمل وأمراض اللثة.

٥ ــ البلوغ وأمراض اللثة .

البكتريا :

الفم يحوى معظم أنواع الميكروبات سواء كان الجسم فى حالة صحية أم فى حالة مرضية ووجود هذه الميكروبات بالفم تكون فى حالة توازن مع مقاومة الجسم الطبيعية وبذلك لا يحدث المرض .

وعندما يهمل الشخص نظافة الفم والأسنان يحدث اختلال فى هذا التوازن بين مقاومة الجسم ومقاومة الميكروبات فيُكون الميكروب سموماً وخمائر على فضلات الطعام بين الأسنان وتتكاثر وفى حالات ماتكون اللثه سليمة فإن الكرات الدموية البيضاء تتخلص من هذه السموم .

وقد تنفذ الميكروبات إلى داخل الجسم عن طريق أطراف اللثة الملتهبة أو عن طريق الأسنان الفاسدة فتتكون بؤرة عفنه أو خراج أسفل الأسنان أو كثير من الأمراض العامة فى الجسم .

وهنا يجب أن أنبه على حقيقة لأن كثيرا ما تجرى عمليات جراحيه وخاصة الرمد أو الأنف والأذن والحنجرة والقلب والجراحات العامة دون الرجوع إلى علاج المنافذ التى ينفذ منها الميكروب إلى موضع الجراحة وقد يؤدى ذلك فى بعض الأحيان إلى فشل الجراحة .

ولذلك ننصح بإستشارة طبيب الفم والأسنان قبل الجراحة لأن الميكروب ينتقل إلى أى عضو بالجسم عن طريق الدم أو طريق خلايا الجسم الأخرى .

فضلات الطعام بين الأسنان وعدم القدرة على نظافتها:

كثيراً ما نرى في التلفزيون عن إعلان عن أى نوع من المعجون تشاهد كيف يهاجم الميكروب أسطح الأسنان ويتلفها.

والنظافة نادت بها الأديان منذ قرون من الزمان، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: [النظافة من الإيمان]. فالعناية المنزلية بنظافة أسنانك هى الحل الأمثل لوقاية أسنانك من التسويس. لأن فى أثناء الأكلا تتجه قوة المضغ فيدخل الطعام بين الأسنان وتكون اللثة قاعدة لهذا الطعام ونتيجة لعدم العناية بنظافة الفم والأسنان ينتج التخمر البكتيرى الذى يفرز السموم فتتورم اللثة وتلتهب ومع تكرار ذلك تنكمش خلايا اللثة وتقل فى الحجم وتترك الأسنان وتظهر بعض أجزاء من جذور الأسنان ويلى هذا إمتصاص عظام الفك حول الأسنان مما يكون العامل الوحيد لتخلخل الأسنان وتسويسها.

الرواسب الجيرية:

الرواسب الجيرية عبارة عن كتلة مكونة من أملاح معدنية ومواد عضوية وبقايا مواد غذائية وتكون متكلسه وملتصقة بسطح الأسنان وتكون نسبة المواد المعدنية مثل كربونات الكالسيوم والمواد المعدنية الأخرى ٧٠ ــ ٩٠٪.

وكذلك تحتوى على مواد عضوية وماء وكذلك تحتوى على ملايين من الميكروبات.

والرواسب الجيرية اما أن يكون مصدرها اللعاب، وهذا النوع يكون الترسيب الجيرى فوق اللثة ولونه أبيض وذا صلابة غالبا ما يكون خلف القواطع السفلية.

وأما أن تكون الرواسب الجيرية مصدرها سيرم الدم وهذا النوع غالباً ما يكون تحت أطراف اللثة ويكون لونه أسود مائل للأخضرار بفعل نزيف اللثة ، وقد يوجد على هيئة قشور يصعب علاجها وتشخيصها وإزالتها .

والرواسب الجيرية هي أحد الأسباب للآلام الموضعية التي يليها إلتهاب اللثة ثم إلتهاب مزمن باللثه وقد يمتد إلى عظام الفك حول الأسنان وتتكون جيوب اللثة وقد تمتد إلى تكوين بؤرة عفنه تؤثر على الصحة العامة للجسم وقد يؤدى إلى تخلخل الأسنان بصورة واضحة وتصدر رائحة الفم الغير مقبولة والتي تنتهى بخلع الأسنان .

عدم تركيب الأسنان المفقودة :

عندما يهمل الفرد منا فى أسنانه ويؤدى هذا الإهمال إلى حدوث الألم الموجع ولا يجد المريض إلا أن يردد إخلع لى حتى ولو أسنانى كلها حتى .أستريح .. والحق أنه لو علم أنه بعد الخلع لا يستريح ولا يشعر بلذة الحياة لما كان هذا الإهمال الذى أدى به إلى خلع الأسنان .

فخلع الأسنان ليس معناه الإمتناع عن الأكل ولكن يستعاض عنها بقصد إصلاح التشوهات الوظيفية التي فقدت نتيجة لفقد الأسنان الطبيعية .

وعدم إستعاضة الأسنان المفقودة يسبب :

١ــ إنحراف الأسنان المجاورة عن مكانها مما ينتج عنه عدم التلامس الجانبى لهذه الأسنان مما يسبب عنه صعوبه فى إزالة بقايا الغذاء والذى يسبب التخمر البكتيرى لهذه البقايا من الغذاء مسببا بدأ التسويس .

٢ـ عدم توازن السطح الماضغ بين الفكين ممايسبب حالات مرضيه لبقية الناحية المصابه ربما يؤثر على مفصل الفك السفلى .

٣ـ يقلل قدرة السطح الماضغ على المضغ بسبب التلامس الغير طبيعى بين الأسنان .

فمن الواجب تركيب وإستعاضه الأسنان المفقودة كلما أمكن حتى تتجنب الكثير من أمراض الفم وأمراض الجسم العامة .

قوة الصدمة بين الفكين ومضاعفاتها :

أى موهبة أعظم من الموهبة التى وهبها لنا ربنا سبحانه وتعالى فى كل عضو من أجسامنا والفرد منا لا يشعر بقيمتها مادامت لا تنقصه ولكن إذا فقدها شعر بقيمتها . وهنا نشير إلى أخطاء يجب أن نتجنبها جميعاً وهى قوة الصدمة بين الفكين والتى تنتج عن فتح زجاجة المشروبات الغازية وغيرها بأسنانه أو إستخدام أسنانه كالآلة فى تقطيع الأشياء مثل الخيط ... إلخ .

والصدمة بين الأسنان ناتجة عن القوة الحركية من الفك السفلى إلى الفك العلوى فينتج عنها تغير فى الأنسجة الرابطة لجذور الأسنان ومضاعفات قوة الصدمات بالنسبة للأسنان يتوقف على قوة الصدمة وهى نوعين :

النوع الأول :

هذا النوع غالبا ينتج عن زيادة القوة الماضغة بين الفكين عن المعدل الطبيعى فيصاحب لذلك تغير فى الأنسجة .

النوع الثانى:

هذا النوع أقوى من النوع الأول وغالبا ما يكون مصحوباً بتغير وتكسير وتهتك فى خلايا اللثة والأنسجة الرابطة للجذر مع إمتصاص فى عظم الفك وينتج عن ذلك لخلخة الأسنان.

التنفس من الفم:

التنفس من الفم أحد الأسباب التى تؤدى إلى أمراض اللثة والنسيج الرابط للأسنان مع حدوث جفاف الحلق والفم حيث تزول الطبقة المخاطية الواقية وتقل عملية النظافة الطبيعية نتيجة لجفاف الفم ونقص اللعاب فيحدث الترسيب الجيرى مع وجود بقايا الطعام ونمو البكتريا مما يكون أحد عوامل التهابات الفم والأسنان.

التدخين:

كثيراً من العادات الطبيعية تنشأ عن حضارة المجتمع فلو رجعنا بالتاريخ إلى الوراء لوجدنا أجدادنا لا يعرفون شيئا عن التدخين وأنواع التدخين أما اليوم رغم أن كل تخصص من تخصصات الطب ينادى ويحذر من أضرار التدخين رغم ذلك نشاهد الإقبال عليه بشراهة حتى الأطفال يدخنون.

ومن الحق الذى يجب أن يقال أن على الأطباء الامتناع عن التدخين فوراً لأنهم قدوة وكثير من أفراد المجتمع يقولون إذا كان الأطباء هم أول الناس تدخيناً فلماذا يحرموه علينا. [ومن هنا أقول موجهه هذا النداء إلى

كل طبيب قائلاً فاقد الشيء لا يعطيه فإذا أعطيت للمريض التعليمات بعدم التدخين لابد وقبل كل شيء أن تكون أنت كذلك]

فالتدخين له أضراره على الجسم عامة فهو يقلل من مقاومة الجسم العامة ويعمل على تهيج الأغشية المخاطية بالفم بسبب درجة الحرارة المرتفعة وإحتواء مواد التدخين على القطران الذى يترسب على أسطح الأسنان فيسبب خضوة سطح الأسنان فيسهل التصاق المواد الغذائية عليها وبالتالى يسهل تكوين رواسب جيرية .

وأيضا إحتواء مواد التدخين على النيكوتين الذى يعتبر من أقوى المواد السامة .

فالتدخين أحد أسباب أمراض الفم المختلفة لأنه يقلل مقاومة الأنسجه المخاطية بالفم مما يجعل الفم عرضة للأصابة بتقرح اللثة والأمراض الخبيثة .

إستعمال الفرشاة بطريقة خطأ :

كثير منا يسأل ويردد عن كيفية إستعمال الفرشاة وهل لها فائدة فى منع التسويس وهل إذا استخدم المعجون لفترة وتركه بعد ذلك يؤدى ذلك إلى رائحة غير مقبوله بالفم .

أسئلة كثيرة تتردد ولكن لابد أن نعرفل جميعاً أن نظافة الفم ضرورية جداً ولذلك نادى بها الدين [النظافة من الإيمان] .

فالفرشاة تنظف والنظافة تمنع التسويس وإذا استعملت الفرشاة والمعجون ثم تركت الفرشاة أحسست بالفراق بين استعمال الفرشاة وبعد تركك استعمال المعجون والفرشاة وبذلك تتراكم فضلات الطعام وتحس برائحة الفم غير المقبولة.

فالاستعمال الصحيح للفرشاة ينشط الأوعية الدموية للثه ويقويها ويحافظ على نظافة الفم والأسنان.

والاستعمال غير الصحيح للفرشاة يسبب أضرار اللثة والأسنان فهو يدمى اللثة ويسبب التهابات حاده ومزمنه وينتهى بخراج اللثه وتخلخل الأسنان.

الطريقة الصحيحة لإستخدام الفرشاة:

هى أن تدلك الفرشاة اللثه ثم تخلل شعر الفرشاه أسطح الأسنان من الداخل والخارج وكذلك بين الأسنان لتضمن إزالة فضلات الطعام بين الأسنان.

وتنظيف الأسنان بالفك العلوى كالآتى:

أقبض على الفرشاه بحيث يكون الشعر إلى أعلى ثم تدخلها إلى الأسنان ناحية الخد بحيث تمر على اللثه ثم الأسنان العليا حتى حافة المضغ ثم أبعد الفرشاه عن الأسنان وأعدها إلى وضعها الأول ثم كرر العملية.

تنظيف الأسنان بالفك السفلى:

أقبض على الفرشاة بحيث تكون خصلات شعر الفرشاة إلى أسفل وأدرها على اللثه السفلى وبنفس النظام الذى أتبع فى الفك العلوى كرر العملية.

لاحظ تكرار هذه الطريقة حتى يتم تنظيف الأسطح الخارجية وكذلك الأسطح الداخلية ناحية اللسان والسطح الماضغ للأضراس فى جميع الإتجاهات بعد ذلك أغسل فمك بالماء.

الأسباب العامة
لأمراض الفم والأسنان

نقص التغذية :

الغذاء له دور كبير فى حياة الفرد وصحته فإذا إختل الميزان الغذائى إختلت معه المقاومة العامة للجسم .

ولما كان الغذاء وتكامل عناصره الغذائه مهمه جداً لصحة الفرد العامة وإنعكاس ذلك على صحة الفم والأسنان أردت أن أعطى نبذه بسيطة عن العناصر التى يجب أن تتوفر فى كل وجبه من وجبات اليوم .

العنصر رقم «١» :

الخضروات وتؤكل مطبوخه مثل الملوخية والسبانخ والباميه والبسله .... إلخ .

العنصر رقم «٢» :

الموالح والخضروات وتؤكل طازجة وهى البرتقال والليمون واليوسفى والجرجير والبقدونس والطماطم والفجل ... إلخ .

العنصر رقم «٣» :

بعض أنواع أخرى من الخضروات مثل البطاطس والبطاطا والقرنبيط والبصل والبلح والخيار والعنب ... إلخ .

العنصر رقم «٤» :

مجموعة الألبان ومستخرجاتها مثل اللبن الحليب والزبادى .

العنصر رقم «٥» :

هى مجموعة الأسماك واللحوم والبيض والبقول .

العنصر رقم «٦» :

مجموعة الحبوب والخبز.

العنصر رقم «٧» :

مجموعة الدهنيات مثل الزبد والزيوت .

نقص الڤيتامينات:

عندما يتناول الفرد الوجبة الغذائية ذات العناصر المتكاملة فإن الجسم لا يحتاج إلى جرعات علاجية تحتوى علي الڤيتامينات ولكن فى بعض الحالات يحدث نقص فى الڤيتامينات نتيجة عدم تكامل الوجبة الغذائية فى عناصرها أو لسبب أخر. ولذلك فإن الجسم يحتاج لڤيتامينات عن طريق العلاج لكى يعوض النقص وسوف نعطى فكرة عن بعض الڤيتامينات وعلاقتها بالفم والأسنان .

ونقص الڤيتامين يجب أن يحدد عن طريق استشارتك للطبيب لأن الضرر الذى ينشأ عن نقص الڤيتامين يساوى الضرر الذى ينشأ عن زيادة الڤيتامين وقد يكونُ له أثاره السامة والخطيرة على الشخص وخاصة إذا تناوله بجرعات كبيرة وهو لا يحتاج إليها صحياً.

ڤيتامين «أ»:

هذا الڤيتامين فى حالات نقصه فى الجسم يهسل الإصابة بالميكروبات ولذلك يسمى بڤيتامين [مضاد للعدوى].

وتأثير نقص هذا الڤيتامين واضح على الأطفال قبل نمو الأسنان لأن نقصه يسبب الإقلال من عدد الخلايا المكونه لطبقة المينا التى تغطى تاج السنة كذلك نقصه يسبب الإقلال من ترسيب الكالسيوم والأملاح المعدنية الأخرى فى طبقتى المينا والعاج للسنة فتصبح غير طبيعيه فى تكوينها وسمكها.

ونقص هذا الفيتامين يسبب:

١ ــ تقيح اللثه

٢ ــ التهاب اللثة

٣ ــ التهاب الأنسجة المحيطه بالأسنان

وفى حالات النقص الشديد يؤدى إلى عدم بزوغ الأسنان.

٤ ــ يؤثر نقص هذا الڤيتامين على خلايا الإفراز بالنسبة للغدد اللعابية مما يتسبب عنه جفاف الحلق وجفاف الفم.

٥ ــ إضطراب فى نمو العظام بالنسبة للفك وتأخير ظهور الأسنان مع عدم سرعة التأم الجروح.

ڤيتامين «ب» المركب:

هذا الڤيتامين هام جداً فعلامات نقصه المبدئية تحدث فى الفم بالنسبة للغشاء المخاطى وطرف اللسان والعقد العصبية باللسان واللثه والشفاة.

فمثلا نقص ڤيتامين ب٢ المركب يسبب تأكل عظام الفك الموجوده بين الأسنان مما يتسبب عنه خلخلة الأسنان بينما تكون اللثة سليمة.

وقد يؤثر على العقد العصبية الزوقية على سطح اللسان مما يؤدى معها إلى فقد الفرد لحاسة التزوق.

ڤيتامين «ج»:

يحدث نقص فى هذا الميتامين بسبب مرض بالجهاز الهضمى أو الغذاء غير المتكامل فى عناصره الغذائية وعلامة نقص هذا الڤيتامين تكون واضحه فى الفم إذ يؤدى إلى تغير اللون الطبيعى للغشاء المخاطى للفم. وفى حالات النقص الشديد لهذا الڤيتامين تظهر أعراضه على اللثه والأنسجة المحيطة بالأسنان والتى تدمى بدورها مع تورمها.

وبالنسبة للأطفال يكون النقص شديدا فى الأطفال الذين يتغذون صناعياً، فمثلاً وجود هذا الڤيتامين فى اللبن البقرى بنسبه قليلة

لا تكفى الطفل وبذلك تضعف مقاومة الجسم وسهولة العدوى مع تغير رائحة الفم وبطء إلتئام الجروح.

وهذا الفيتامين ضرورى فهو يستعمل فى حالات النزلات الحادة مثل الأنفلونزا وحالات إلتهاب الفم واللثه.

فيتامين «د»:

هذا الفيتامين يساعد على تكوين الأسنان وضمان سلامتها. ففى حالات النقص الشديد لهذا الفيتامين تتكون فجوة فى عظام الفك بين الأسنان وتظهر جذور الأسنان.

وفى الأطفال يتأخر تكوين الأسنان وعمليه تكلس طبقات تكوين الأسنان لأنه أى هذا الفيتامين ينظم إمتصاص وتمثيل الكالسيوم والفوسفور فى الجسم ممايتسبب عنه مرض الكساح أيضا عند الأطفال.

فهذا الفيتامين كما أنه هام وضرورى بالنسبه للفم والأسنان فهو أيضا هام وضرورى فى تكوين خلايا عظام الجسم. ففى حالات النقص الشديد لهذا الفيتامين يتحول العظام إلى غضاريف.

مرض السكر وعلاقته
بالفم والأسنان

مرض السكر يعطى أعراضا كثيرة فئ الفم منها وجود التهابات متقيحة باللثة والخلخه بالأسنان والتهاب عصب الأسنان ممايتتج عنه آلام شديدة بينما تكون الأسنان سليمة ممايستلزم خلعها وخلع هذه الأسنان المصابة أو علاج أمراض اللثة لمريض السكر قد يخفف الحالة ويساعد على تخلص الجسم من البؤرة العفنة التى تسبب مضاعفات أخرى بخلاف مرض السكر.

فلو اتبع كل منا تعاليم الدين لكان الوقاء من هذا المرض قال رسول الله صلى الله عليه وسلم [جوعوا تصحوا] لو عملنا بهذا الإرشاد النبوى لكان الوقاء من هذا المرض فلايأكل الفرد منها إلا إذا كان جائعا وإذا أكل لايشبع وبذلك يعطى فرصة للبنكرياس لكى يفرز كميات كافيه من هرمون الأنسولين وبذلك لايصاب الإنسان بهذا المرض.

يجب على مريض السكر إتباع الآتى لكى يكون علاج الفم والأسنان صحيحاً وبدون مضاعفات :

أولاً: أن يشرح المريض الحالة بالتفصيل لطبيب الأسنان وبذلك يمكن للطبيب أن يكتشف مرض السكر إذا كان لا يعلم بالمرض.

ثانياً: إذا كان المريض يعالج من مرض السكر فيجب أن ينبه على الطبيب قبل العلاج.

ثالثاً: الكشف الدورى ومتابعة طبيب الأسنان.

طريقة علاج مريض السكر بالنسبة للفم والأسنان بدون مضاعفات:ـ

ـ التأكد من أن مريض السكر قد أخذ العلاج وتناول الإفطار قبل إجراء أى عملية أو خلع.

ـ إعطاء المريض مضاداً حيوياً قبل الخلع ولمدة ثلاثة أيام بعد الخلع لتلافى حدوث تلوث مكان الخلع وحدوث التهابات بكترية.

الحمل وأمراض الفم والأسنان

كثير من الأمهات يجهلن خطورة الإهمال للفم والأسنان فى فترة الحمل بالذات وتردد إننى أفقد أحد أضراس أثناء الحمل. وهنا نوجز بعض الإرشادات التى يجب أن تتبعها كل أم. لأنه يحدث إضطرابات للهرمونات أثناء الحمل تؤدى إلى تغيرات تطرأ على الفم والأسنان قد يترتب عليها بعض التغيرات نوجزها فيما يلى:

- إزدياد معدل تسويس الأسنان بالنسبة للحوامل يرجع إلى إهمال العناية بالأسنان مع تغير اللعاب فى الفم إلى الشق الحامضى وهذا يساعد على التسويس.
- دائما تطرأ تغيرات فى اللثة عند الحوامل نتيجة إهمال العناية المنزلية بصحة الفم مع وجود رواسب جيرية وتتضخم اللثة بصورة غير منتظمة وتبدأ واضحة وبارزة بين الأسنان ويكون لونها أحمر ورديا أو مائلا للزرقة ويسمى [ورم الحمل] وفى الحقيقة أن هذا النوع من الإلتهاب ليس ورماً ولكنه نوع من الإلتهابات ويظهر غالبا فى الشهور الثلاثة الأولى من أشهر

الحمل ويمكن أن يشبه حبة العنب مع سهولة النزف ولا يكون مصحوبا غالبا بالآم إلا إذا حدثت قروح والتهابات بكترية ثانوية ونادرا ما يحدث تأكل فى عظام الفك تحت الورم.

الإرشادات العلاجية:

ـ ضرورة الكشف الدورى خاصة أثناء الحمل والعناية المنزلية بنظافة الفم والأسنان.

ـ يمكن علاج الالتهابات البسيطة للثة بسهولة بمجرد تنظيف اللثة والأسنان والتنبيه على السيدة الحامل بضرورة العناية المنزلية بصحة الفم والأسنان.

ـ غالبا ما تنتهى حالات الالتهابات بعد إنتهاء فترة الحمل.

ـ ينصح بإزالة ورم اللثة أثناء الحمل جراحيا فى الأحوال الآتية:

أ ـ حالات النزيف والقروح التى تنشأ من الاحتكاك أثناء مضغ الطعام.

ب ـ الحالات التى لا يختفى الورم فيها تلقائيا بعد إنتهاء فترة الحمل.

أ ـ فى بعض الحالات يحدث تخلخل بسيط بالأسنان ولكن سرعان ما تعود الأسنان طبيعية بعد إنتهاء الحمل.

الأدوية التى يجب عدم وصفها للحامل أثناء العلاج:

ـ **المضادات الحيوية:** أكثرهم أمانا للحامل [البنسلين] بأنواعه ومشتقاته ـ وإذا كانت تعاني من الحساسية فيجب استخدام [الاريزومايسين].

ـ **الأسبرين:** من الأخطاء الشائعة التى نراها هو استخدام الحوامل للأسبرين بكميات كبيرة دون استشارة طبيب الفم والأسنان ، واستخدام الأسبرين يؤدى إلى حدوث نزيف للجنين.

ـ **الفيتامينات:** يجب على الحامل تجنب إستخدام الفيتامينات بكثرة حيث وجد أن تناول فيتامين «أ» بكثرة يؤدى إلى حدوث شق سقف الحلق للطفل ويسمى بالـ«شرم».

تناول فيتامين «د» قد يؤدى إلى زيادة نسبة الكالسيوم فى الجنين مما يكون أحد أسباب التخلف العقلي.

تناول فيتامين «ك» قد يؤدى إلى مضاعفات فى وظائف الكبد وتجلط الدم.

ـ **مركبات السلفا:** قد تحدث أنيميا للجنين تؤثر على وظائف الكبد.

ـ **الكلورا مفينيكول:** قد يسبب أنيميا حادة للحامل.

ـ **مركبات التتراسيكلين:** قد يسبب تلوين الأسنان بالنسبة للجنين كما يؤثر على نمو العظام.

الفصل السابع
تسويس الأسنان

كيف يحدث التسويس؟

هل تعلم أن التسويس يحدث نتيجة الأحماض التى تتولد فى الفم نتيجة إهمالك العناية المنزلية بنظافة فمك مما يؤدى إلى تخمر بقايا الطعام المتخلفة فى الفجوات بين الأسنان أو على النتوء العلوى للسطح الماضغ للسنه وهذا التخمر بفعل الجراثيم تولد هذه الأحماض.

والتسويس يصيب الأسنان اللبنية والدائمة على السواء ولكن الأسنان اللبنية تكون أقل مقاومة للتسويس ولذلك يجب العناية بالأطفال لأن تسويس أسنان الطفل يعوق المضغ وبالتالى يؤثر على الصحة العامة للطفل والنمو الطبيعى له.

التسويس:

التسويس من الأمراض المستعصية والتى يكون معها الوقاية خير من العلاج وهناك نظريات كثيرة فى كيفية حدوثه ولكن هو عبارة عن تحليل

طبقات الأسنان مع فقد النسيج المصاب مكوناته المعدنية كما تتحلل مكوناته العضوية تحت تأثير أحماض معينة تتولد من المواد السكرية تحت تأثير أنواع معينة من الجراثيم ثم تتكون بعد ذلك فجوة وفقد لأجزاء الأسنان .

عوامل تسويس الأسنان

كثيرا ما يسائل ويردد ما الأسباب التى تؤدى إلى تسويس الأسنان وهل من طريقة يقضى بها على التسويس وهنا نذكر بعض العوامل التى تساعد على التسويس .

١ ــ قابلية الأسنان للتسويس :

أ ــ شكل الأسنان العاملة :

الأسنان كما تشاهدها ليست ملساء الأسطح ولكن توجد نتوآت وخاصة على السطح الماضغ مما يؤدى إلى إختباء الطعام به مما يؤدى إلى التخمر بفعل البكتريا ولكن إختباء الطعام بين الأسنان يحدث أيضاً عندما تكون الأسنان غير منتظمة فى ترتيبها وتناسقها مما يكون معها عامل التنظيف ضعيف جداً مما يعطى مجالا للبكتريا لتتفاعل مع بقايا الطعام بين الأسنان لكى يبدأ التسويس .

ب ــ الغذاء :

وجد أن نقص بعض العناصر من الطعام مع إضطراب تمثل المواد المدنية فى الجسم يؤدى إلى نشوء إنحرافات فى تكوين الأسنان وقد تكون مسئولة عن الأسنان الضعيفة التى تصبح عرضة للتسويس بسهولة .

جـ ـ نوع الغذاء :

وجود الطعام فى الفم وحول الأسنان عامل هام فى تسويس الأسنان وبذلك ننصح بتناول الطعام المحتوى على ألياف مما يقلل من التصاق الطعام بين وعلى أسطح الأسنان وفى نفس الوقت تهتم بتنظيف الفم والأسنان لكى لا نعطى للميكروب الفرصة فى التكاثر وتكوين السموم والخمائر التى تؤدى إلى التسويس .

عامل الوراثة :

عامل الوراثة ذات دور كبير فى الإصابة بتسويس الأسنان بمعنى قابلية الأسنان للتسويس تكون عالية وخاصة عند الأطفال يمكن أن تكون مشابهه لأسنان أبوية للتسويس . وهذا العامل يمكن أن نقضى عليه بالاهتمام بتنظيف الأسنان جيداً والعلاج الوقائى لها بالكشف الدورى على الفم والأسنان .

البكتريا :

هل تعرف أن بقايا الطعام بين أسنانك عندما تتركه وتهمل فى نظافتها تصبح ٦٠٪ من حجمها جراثيم ... لماذا .. لأن اللعاب فى فمك يحوى مئات الملايين من الجراثيم فى المليمتر المكعب وتتركز الجراثيم فى بقايا الطعام بين الأسنان وعلى أسطحها والذى يقدر عدد الجراثيم فى المليجرام الواحد منه بين ٤٥ مليونا إلى ٥٠٠ مليون مما يكون سبب أمراض الفم والأسنان .

الحمل :

قد يزداد معدل التسويس فى فترة الحمل ويرجع ذلك إلى :

ـ القىء وخاصة فى الفترة الأولى للحمل .

ـ التغذية غير الكافية وغير الكاملة إذ تميل بعض الحوامل إلى الإكثار من السكريات والفطائر والحلوى مما يجعل الأسنان أكثر عرضه للإصابة بالتسويس .

ـ إهمال الأم العناية بنظافة الفم والأسنان .

«طرق الوقاية من التسويس»

الوقاية خير من العلاج عبارة نترفها جميعاً ولكن هنا لابد أن نشرح كيف تكون الوقاية لكى نقى أنفسنا من أمراض الفم والأسنان:

- عدم تناول الأطعمة بين الوجبات اليومية أو بعد تنظيف الأسنان.
- عند نومك لاتأكل ولاتتكلم وبالتالى يقل إفراز اللعاب بدرجة كبيره فتنشط وتتكاثر الجراثيم فعليك بإستعمال الفرشاه ومعجون الأسنان لإزالة بقايا الطعام قبل نومك.
- يجب عليك إستعمال الفرشاة أو السواك بالطريقة الصحيحة التى ذكرتها وبذلك تقل نسبة الإصابة بالتسوس وأمراض الفم.
- الكشف الدورى على الفم والأسنان وعلاج التالف منها كنوع من العلاج الوقائى.
- نشر الوعى بين جميع أفراد الأسرة بالنسبة لصحة الفم والأسنان وهو عامل هام فى تجنب أمراض الفم والأسنان.

ــ بالنسبة للأطفال الإقلال من تناول المواد السكرية والحلوى والفطائر والمواد الشديدة الإلتصاق بالأسنان وإستبدالها بالمواد التى تحتوى على ألياف مثل الخضروات.

ــ تجنب الأطفال التغذية الصناعية على قدر الإمكان والاعتماد على التغذية الطبيعية للبن الأم إذ ثبت علمياً أن التغذية الصناعية-أكثر عرضه لحدوث تشوهات للفكين والأسنان.

ــ كحت الأسنان ونظافتها وتنظيف الرواسب الجيرية التى تجعل سطح السنة خشناً مما يؤدى إلى إلتصاق الطعام بسطح السنة.

.ــ وبالنسبة للحامل يجب تغذيتها التغذية الصحية كاملة العناصر.

«حقيقة الوقاية»

حقيقة الوقاية من التسويس تعتمد أساساً على تنظيف بقايا الطعام من بين أسطح الأسنان وكذلك الرواسب الجيرية مع العلاج الوقائى من أى تسويس بسيط قبل تلف كمية كبيرة من أنسجة السنة. وهناك طرق أخرى للمحافظة على نظافة الأسنان لتتحكم فى وقايتها.

لأن الفرشاة بالنسبة للأسنان ونظافتها ليست كافلية فهى لا تنظف غير الأسطح الخارجية للأسنان وتبقى الأسطح الداخلية للأسنان مع بقايا الطعام بدون تنظيف لأنه من الصعب أن تمتد خصلات شعر الفرشاة بين الأسنان

وإن كان قد ثبت علمياً أن إستخدام الفرشاة يقلل من الميكروب داخل الفم فيجب الكشف التجويف الفمي من ملايين الميكروبات داخل الدورى على الأسنان من ثلاثة إلى ستة شهور.

كيف يتم علاج التسويس؟

أنت ترى أسنانك فى اليوم الواحد أكثر من مرة فتى شاهدت لون أسنانك قد تغير وفقد لونه اللامع. هنا أقول لك لابد من إستشارة الطبيب — فكلما اكتشف التسويس مبكرا كانت فرصة العلاج أسرع لأن علاج التسويس يتوقف نسبة نجاحه على عنايتك وإهتمامك بأسنانك وبذلك يتم علاج التسويس حسب حالة التسوس بطريقتين:

الطريقة الأولى للحشو:

الناس جميعاً أو الغالبية العظمى من الناس تردد بأن طريقة الحشو فاشله وهذا خطأ فالحشو متى يكون ناجحاً مائة فى المائة إن إهتم الشخص بالكشف الدورى واكتشف التسويس مبكراً.

عند إكتشاف التسويس مبكراً يقوم الطبيب بإستئصال كل الأنسجة التالفة والمصابة بالتسويس مع أخذ خط الأمان من ناحية الأنسجة السليمة والخالية من التسويس مع المحافظة على عصب السنه وفى هذه الحالة قد يصل العمر الإفتراضى للحشو إلى خمس وعشرون سنه أو أكثر وبذلك يكون الحشو ناجح مائة فى المائة.

الطريقة الثانية للحشو:

فى هذه الحالة يكون التسويس قد أخذ جزءاً أكبر من مركبه السنة وقد قارب لب السينه [عصب الينه] وهنا قد يشعر الشخص بألم شديد فيقوم الطبيب بتخفيف حدة الألم. ثم يقوم بكحت التسويس ببطء حتى لا يصل إلى العصب ثم يقوم بعد فترة من الزمن بحشوها.. وهذه الطريقة تكون نسبة النجاح فيها ضعيفه وقد لا يستمر الحشو أكثر من ثلاث سنوات. ويكون السبب الوحيد فى ذلك هو إهمال الشخص أسنانه وعلاج التالف منها مبكراً قبل الإحساس بالألم.

الفصل الثامن

التهابات الفم والأسنان

نبـذة:

يظن كثيراً من الناس عندما يعانون من آلام الفم والأسنان أنها مجرد آلام نتيجة إلتهابات وإنها سوف تستمر فترة قصيرة لاتتعدى الساعات القليلة ولايفكر فى إستشارة الطبيب. ويبدأ فى إستخدام الإسبرين أو مركبات كيميائة أخرى كإستخدام موضعى ممايسبب له حروق كميائية باللثة وتزداد حدة الإلتهابات مع الآلام الشديدة.

ومع هذا الإهمال والتقصير ينتقل الإلتهاب من مرحلة إلى مرحله أشد وأقوى وهو لا يعرف أن الآلام إنما هى بالنسبة للمريض جهاز إنذار وبعد هذه الآلام يذهب المريض إلى الطبيب ويقدم الطبيب له العلاج والنصائح ويحدد له ميعاد لعلاج سبب هذه الآلام سواء كان بالخلع أو الجراحة أو الحشو حسب الحالة لأن العلاج الحقيقى لألم الأسنان لا يبدأ إلا بعد ذهاب هذا الألم وهنا نجد الكثير منهم لايعودون فى المدة المحدده بل ينتظر فترة قصيره ويعود المريض بنفس الإلتهابات.

إلتهابات الفم

الإلتهابات عموماً عبارة عن معركة وميدان قتال فالميكروب يهاجم جسم الإنسان بإستمرار، فإذا إختل التوازن المناعي بين الإنسان والميكروب يبدأ الميكروب فى الدخول للجسم وحدوث المرض.

فبالنسبة للفم والأسنان يبدأ الميكروب ينتشر عن طريق عصب الأسنان أو اللثة أو الغشاء المخاطى للفم.

وعصب الأسنان يكون فى داخل قناة وسط السنة ويبدأ الميكروب فى الدخول إليها ويسير مع الدم إلى أجزاء أخرى بالجسم عن طريق التسويس أو كسر جزء من السنة أو عن طريق صدمه موجهه للأسنان. وينتشر الإلتهاب من الأسنان واللثه إلى عظام الفك ويمكن أن يؤدى فى النهاية إلى التسمم الدموى أو مرض من الأمراض الخطيرة بالجسم التى تؤدى إلى الوفاة.

وإنتشار الإلتهابات يعتمد على عدة عوامل منها: حالة المريض الصحية والطبيعية، نوع الميكروب الذى سبب الإلتهاب.

[إلتهاب النسيج الخلوى]

هذا النوع من الإلتهاب يصيب النسيج ليس الصلب مثل الأسنان ولكن يصيب أنسجه الفم الرخوة مثل اللثة ، اللسان ، الشفاه ، الرقبة اللوزتين ، الغدد اللعابية وكل الأنسجه داخل الغشاء المخاطى للفم . ولا يكون محدود بمكان واحد بل ينتشر فى الوجه والرقبة .

وأسباب حدوث هذا النوع من الإلتهاب تنحصر فى عدة أسباب : .

ـ الأسنان التالفة وإهمال علاجها .

ـ التهابات اللثة وإهمال علاجها .

ـ يمكن أن يكون مصاحباً لظهور أسنان الأطفال أو ضرس العقل [8] عند الكبار .

ـ أيضا عند خلع ضرس أو سنة مع وجود إلتهابات .

ـ عدم تعقيم آلات الخلع [ولذلك يجب العناية بتعقيم آلات الخلع] وعدم السماح لتمرجى الصحة بممارسة مهنة الخلع لما لها من مضاعفات .

ومضاعفات هذا النوع من الإلتهابات نوجزها فيمايلى :

- ارتفاع فى درجات الحرارة للمريض.
- زيادة الآلام مع وجود ورم بالوجه.
- تغير لون سطح الجلد للوجه.
- زيادة حجم الخلايا الليمفاوية.

الإلتهاب المزمن للنسيج الخلوى

المريض مع هذا النوع من الإلتهاب يشكو:

- آلام شديده.
- صعوبة فى البلغ والمضغ.
- ظهور ورم تحت اللسان مع ارتفاع فى درجات الحرارة.
- ارتفاع دقات القلب.

إهمال العلاج تكون النتيجة كالآتى:

يمتد الإلتهاب مع وجود ورم فى الوجه والرقبة مصحوب بالاحمرار ثم ينتشر إلى البلعوم والحنجرة ويمكن أن يمتد إلى سحاق الجمجمة ويكون خطراً على المريض إذ يؤدى إلى الوفاة.

الوقاية تنحصر فى:

- العناية بالفم والأسنان.
- خلع بقايا الأسنان إن وجدت.
- علاج التسوس.
- علاج التهابات اللثه.

بؤرة الإلتهاب

هذا النوع عبارة عن تجمع إلتهابى محدد مكون من بؤرة ترتبط بالميكروب ـ الذى ينتشر فى جميع أنحاء الجسم عن طريق الدم أو الخلايا الليمفاويه مما يكون له العلاقة المباشرة فى التأثير على الصحة العامة للفرد لأن الميكروب ينتقل من الجزء الملتهب من الأنسجة إلى أجزاء أخرى فى الجسم مسبب الأمراض مثل [الروماتويد أو الحمى الروماتزمية، أمراض القلب، أمراض الجهاز الهضمى، أمراض الكُلى].

لماذا يسبب هذا النوع من الإلتهابات هذه الأمراض؟

أكتشف أن الميكروب الذى يسبب هذه الأمراض هو نفس الميكروب الموجود فى هذه البؤرة من الإلتهاب.

وهذا النوع من الإلتهاب لو فتح المريض فه وشاهدته لا تجد أى تغير فى أنسجه الفم بل يشكو المريض الألم فقط مما يجعل التشخيص معه صعباً.

فلا تهمل فى العناية بالفم والأسنان وخاصة بقايا الأسنان والتهابات اللثة وتسويس الأسنان.

خراج الفم الخلوى

معنى خراج

أى تجمع الصديد فى تجويف بفعل تحليل الأنسجه فى عملية الإلتهاب .

هذا النوع نتيجة الإلتهابات التى سيمر بها الشخص دون الإهتمام فى علاجها فترى الورم قد أخذ ينتشر فى الوجه ويتوقف إنتشار الورم عند تكون الصديد ويكون الجلد الخارجى للوجه أحمر ومتورماً ومؤلم عند الضغط عليه ويظل الألم مستمر ويمنعك لذة النوم حتى يتجمع الإلتهاب فى مكان محدد مكونا الصديد وترتفع درجة حرارتك مع زيادة ضغط الدم مع صوبة فى التنفس وتورم الخلايا الليمفاوية تحت الفك .

فتجد فى هذه الحالة ينتشر الإلتهاب من الأسنان العلوية بالفك العلوى إلى النصف العلوى من الوجه . ومن الأسنان بالفك السفلى ينتشر الورم والصديد تحت الفك والرقبة والغدد اللعابية ... إلخ .

ومضاعفات هذا النوع خطيرة مع الإهمال فى علاجها ويتلخص العلاج فى عدة نقاط :

١ــ الوقاية خير من العلاج وتتوقف على درجة إهتمام المريض بالفم والأسنان .

٢ــ إستخدام وسائل لتجمع الإلتهاب الصديدى .

١ــ التدخل الجراحى :

أــ جراحة التجمع الصديدى المتكون مع نظافنه جيداً .

ب ــ خلع السنة المصابة إذا كان لا يمكن علاجها وقائيا .

إلتهاب عصب الأسنان

المقصود بعصب الأسنان: اللب السنى. وهو عبارة عن نسيج ضام وعائى غنى بالأعصاب داخل قناة الجذر.

ما أجمل صنع الله وقدرته فى كل عضو من أجسامنا فنجد داخل الأسنان اللب يحوى عصباً وشرايين وأوردة وخلايا لمفاوية تحمل الدم من القلب إلى الأسنان ومن الأسنان إلى القلب عن طريق العصب الفكى.

وأمراض عصب الأسنان يرجع إلى إهمال الفرد أسنانه وفمه وتركها بدون علاج وقائى، وعدم الإهتمام بالنظافة أولاً وعلاج التسوس الذى يحلل مركبة السنة. بذلك تصل الجراثيم إلى عصب الأسنان وتتلفها وعن طريق عصب الأسنان تصل الجراثيم من خلال التسويس إلى الدورة الدموية الموجوده داخل لب الأسنان وتسير مع الدم إلى أعضاء الجسم المختلفة ويُحدث المرض للشخص.

وإلتهاب عصب الأسنان له صور عديدة سوف نتحدث عنها ...

الإلتهاب الحاد لعصب الأسنان

[اللب السنى]

معنى كلمة إلتهاب هى إستجابة الأنسجة الحية للإصابة بمرض تسببه جراثيم مرضيه بسبب إفرازها سموم جرثومية تهيج هذه الأنسجة .

والتهاب عصب الأسنان الحاد يرجع إلى تسويس متقدم بالسنة أو الضرس وهذا التسوس يحوى ميكروبات وهذه الميكروبات [جراثيم] تفرز سمومها مما تهيج الأنسجة والأعصاب الموجودة بالسنة أو الضرس السليم المجاور للتسويس ويحدث ألم شديد وخاصة مع الشراب الساخن وكذلك مع المثلجات ويزداد الألم شدة إذا قام المريض بالجلوس ويكون أقل إنتشاراً فى العصب فينتج عنه ارتفاع فى الضغط داخل عصب السنة وسبب ذلك الضغط هو عدم تدفق خلايا الإلتهاب إلى عصب السنة وعندما تنتشر خلايا الإلتهاب على طول عصب السنة يفقد العصب حيويته ويقل الإحساس بالآلام الشديدة .

وكذلك من الأسباب التى تحدث هذه الإلتهابات حشو الأسنان بطريقة غير علمية أو كسر جزء من السنة .

الإلتهاب المزمن لعصب الأسنان

[اللب السنى]

معنى إلتهاب مزمن: أى متواصل لفترة طويلة.

هذا النوع من الإلتهاب يلى الطور الحاد عندما يهمل الفرد فى علاج الطور الحاد من الإلتهاب فيتقدم الميكروب [الجراثيم] نحو عصب السن منتشراً على طوله وتأخذ خلايا الأعصاب فى فقد حيويتها وبذلك تبدأ الآلام الشديدة وتقل تدريجياً إلى أن تنتهى مع هذا الطور من الإلتهاب.

وبذلك تكون أسباب هذا الطور من الإلتهاب هى:

- التسويس المتقدم.
- عصب السن تعرض لطبيعة فتحة الفم.
- إهمال علاج طور إلتهاب عصب السن الحاد.

أعراض هذا النوع من الإلتهاب تكون الآلام معه ضعيفه وأقل حدة من الطور الحاد. ويرجع ذلك إلى أن عصب السن أصبح بفعل الميكروب متعفن وميت الأنسجه وفى نهاية هذا الطور والطور الحاد يصبح لب السنة أى عصب السنة ميت ومتعفن [غرغرينه عصب السن].

الورم الحبيبى القمى

ورم حبيبى: أى ورقم مكون من نسيج حبيبى.

ورم حبيبى قمى: أى ورم حبيبى مكون عند قمة جذر السن نتيجة لإلتهاب عصب السن.

فسلسلة الإلتهابات التى يمر بها الفرد بالنسبة للأسنان وعدم إستشارة الطبيب يتحول الإلتهاب من الطور الحاد إلى الطور المزمن إلى أن يصل إلى هذا الطور من الإلتهاب فيمتد الميكروب مع لب السنة إلى نهايته فيصبح السن:

١ــ ذو حساسية عالية وخاصة عند المضغ وتكون أكثر ألما عندما يكون الطعام صلب.

٢ــ يحس المريض بإرتفاع فى مستوى السنة عن الأسنان المجاورة لها.

٣ــ درجة حساسية الأسنان عند المضغ تكون عالية نتيجة لزيادة فى ورود الدم مما يسبب إحتقان موضعى مع ورم وإلتهاب لب السن.

خراج حول قمة جذر السن

خراج حول القمة: أى خراج يوجد فى المنطقة المحيطة بقمة جذر السن.

هذا النوع يكون من الصعب تشخيصه حيث أنه يكون أسفل الجذر وحول جذر السن [الملاط] ويمكن أن يكون حول التاج. بدون إشتراك الأنسجه الرخوه مثل الجلد واللثه والغشاء المخاطى للفم إلخ.

ويبدأ بتكوين خراج حاد وهو خراج ذو مدى قصير لكنه شديد ويحدث إلتهاب موضعى وتكون الأسنان:

١ـ ذات طول غير ملموس فى طول السنة التى يكون تحتها الخراج نتيجة لضغط الصديد أسفل الجذر.

٢ـ آلام شديده عند لمس السن المصاب وخاصة عند المضغ.

٣ـ ألم متقطع نتيجة لتكوين صديد أسفل الجذر.

وإذا لم يعالج هذا الطور الحاد للخراج أسفل الجذر أو لم يعالج حتى الشفاء منه تماماً فإنه ينتج عنه خراج مزمن.

ويحدث هذا التكوين الصديدى أسفل جذر السن نتيجة تسويس السن وعدم علاجه. ومع إهمال علاج إلتهابات عصب الأسنان سواء ناتجة عن التسوس أو عوامل أخرى فإنه يؤدى إلى مضاعفات خطيرة على الشخص، إذ يمكن أن يؤدى إلى الوفاة، وأنه فى بعض الأحيان يؤدى إلى تكوين خراج المخ أو صديد حول الأم الجافية حول المخ أو تسمم دموى أو خراج الرئه .. إلخ.

إلتهاب عظام الفك
[تسويس عظام الفك]

ألا تنزعج عندما تسمع أن سلسِلة الإلتهابات التى يمر بها الفم وعصب الأسنان نتيجة إهمالك تعدى إلى عظام الفك.

والتهاب عظام الفك يسمى بالعامية تسويس عظام الفك.

وتنقسم التهابات عظام الفك أثناء الطور المرضى إلى مرحلتين. المرحلة الأولى وتسمى بالطور الحاد، المرحلة الثانية وتسمى بالطور المزمن.

ومع هذا النوع من الإلتهابات يشعر المريض:

ـ بآلام شديدة مع إرتفاع فى درجة حرارته.
ـ تنميل يشبه التخدير بالنسبه للشفاه.
ـ إحتقان فى الأنسجة الرخوة فوق هذا الإلتهاب من الصعب التشخيص المبكر له.

وتزيد الحالة سوء إذا تحول المرض من الطور الحاد إلى الطور المزمن إذ أنه لا يكون محدداً بمكان سواء كان فى عظام الفك السفلى أو العلوى وتكون

الأسنان بها مؤلمه لأى ضغط عليها مع تخلخل الأسنان ووجود صديد يخرج حول عنق هذه الأسنان.

العلاج:

- التشخيص بواسطه الأشعة وإذا لزم الأمر يجرى له عمل مزرعة.
- يأخذ المريض أعلى كمية من المضاد الحيوى.
- الجراحة بواسطة طبيب وجراح الفم والأسنان.
- تقوية المريض مناعيا إعتماداً على تناول جميع أنواع وكميات الغذاء الكامل المفيد.
- خلع ضرس العقل المدفون فى عظام الفك.

وفى النهاية ننصح بكل من يشكو بآلام الفم والأسنان أن يعرض نفسه على أخصائى جراحة الفم والأسنان وإلا فسوف ينتشر الإلتهاب ويصل عظام الفك وتموت خلايا العظام ويكون استعواضها صعباً وعلاجها أصعب ونتيجة لذلك تكون عظام الفك ضعيفة لا تحتمل عملية المضغ ومن السهل حدوث كسر بها.

أصبحت الآم الوجه والصداع النصفى اليوم أكثر شيوعاً ولذلك خصصت له فصلاً مستقلاً لكى نتعرف على بعض أسبابه بالنسبة للفم والأسنان .

وآلام الوجه له أسباب عديده منها :

أ ــ أسباب موضعية بالفم .

ب ــ آلام الأعصاب وهى أقل شيوعاً وأكثر صعوبة فى علاجها .

جـ ــ أمراض أخرى .

أ ــ آلام الوجه الناتجة عن أسباب موضعية بالفم

آلام الوجه التى تنشأ عن أمراض موضعية عديدة بالفم منها :

١ ــ الأسنان والفك .

٢ ــ التهاب المفصل الصدغى الفكى .

٣ ــ الأنف والجيوب الأنفية .

٤ ــ الغدد اللعابية .

٥ ــ الأوعية الدموية .

٦ ــ الغشاء المخاطى للفم .

٧ ــ الجهاز الليمفاوى .

آلام الوجه الناتجة عن الأسنان والفك

آلام الأسنان والفك أحد الأسباب المباشرة التى تؤدى إلى آلام الوجه لأسباب متعدده منها :

أ ــ حساسية الأسنان

ب ــ آلام عصب الأسنان

جـ ــ آلام نتيجة الإلتهابات

أ ــ حساسية الأسنان

عندما تشاهد أسنانك فى المرآه ترى أسنانك بيضاء لامعه تشرب وتأكل ولا تشعر بآلام سواء أكان الشراب مثلج أو ساخناً وكذلك الطعام .

وفى بعض الأحيان تشعر بآلام مع الأكل أو الشراب وذلك بسبب تآكل طبقة المينا وظهور الطبقة التى تليها ذات اللون الأصفر وهى أكثر حساسية لأنها تحوى خلايا عصبية .

فعند تناول شراب مثلج أو ساخن أو عند تطابق الأسنان العلوية مع الأسنان السفلية فإنك تشعر بحساسية وآلام خفيفه لمدة ثوانى .

كذلك أمراض اللثة التى تؤدى إلى انكماش حجم الخلايا فتنكمش اللثة ويظهر جزء من سطح جذر السن وهى طبقة حساسه جداً فتؤدى إلى حساسية الأسنان وكل هذا يصحبه آلام الوجه .

ب ـ آلام عصب الأسنان

تشعر أحياناً بآلام شديدة حتى تكاد لا تطيق نفسك وتكاد لا تستطيع أن تحدد موضع الألم وذلك غالبا بسبب أسنان أتلفها التسويس .

والألم ربما لا يكون موضعياً فى السن المصاب فقط ولكن يمتد إلى عظام الفك بل ربما يمتد إلى الأسنان المقابلة فى الناحية المقابلة للأسنان المصابة والمريض يكون أكثر ألماً عندما يتناول كوبا من الشاى أو شراب مثلج ويمتد الألم إلى أكثر من عشر دقائق وأحيانا يمتد الألم إلى الأذن أو الجبهة ، تذكر ذلك فى فصل التهاب عصب الأسنان .

وبذلك ننصح دائما بالآتى فى مثل هذه الحاله :

ـ العلاج الوقائى للأسنان التالفة .

ـ إذا فشل العلاج الوقائى يكون الحل الوحيد هو خلع الأسنان التالفة .

جـ ـ الألم نتيجة الإلتهاب الحاد

تشعر فى بعض الأحيان بالألم ويكون موضعياً نتيجة إلتهاب حاد . فيكون الموضع متورم ومؤلم مع ارتفاع فى درجة الحرارة ويكون الجلد فى حالة أحمرار بالنسبة للوجه والغشاء المخاطى للفم .

وبعد حدوث هذا الإلتهاب غالبا بأربعة وعشرين ساعة أو أكثر ينتج ألم الوجه. ونتيجة لإشتراك عضل المضغ تكون هناك صعوبه فى حركات الفك العلوى والسفلى ويمكن أن يرجع سبب ذلك إلى:

ـ الالتهاب الناتج عن مكان خلع السن نتيجة حدوث تلوث مكان الخلع.

ـ إلتهاب اللحمية فوق ضرس العقل أو الأسنان البازغة عند الأطفال.

ـ إلتهاب عصب الأسنان واللثة.

آلام الوجه الناتجة عن
ألم المفصل الصدغى الفكى

تشعر فى بعض الأحيان بإختلال وظيفة الفكين مع الإحساس بالام أمام الأذن فى ناحية واحدة من الوجه ويمتد الألم إلى مقدمة الجبهه وخاصة عن المضغ وبعض الأحيان لا يستطيع فتح الفم الفتحة العادية بدون ألم وقد تحدث طقطقه مسموعة مع حركة المفصل، ويكون سبب هذه الآلام هو المفصل الصدغى الفكى والذى معه تستمر الالآم بدرجة شديدة وخاصة حول المفصل وأمام الأذن.

وهنا نذكر الأسباب التى تؤدى إلى ألم المفصل الصدغى الفكى حتى نقى أنفسنا منه:

- الحالات النفسية مما تجعل الشخص فى حاله عصبية ويعض على أسنانه باستمرار.
- تعرض الشخص لخبطه أو لصدمه قويه موجهه للوجه مما يؤدى إلى إختلال المفصل.

- إلتهاب حاد بالمفصل نتيجة مرض عام بالجسم مثل إصابة الشخص بالحمى الروماتزمية.
- عند خلع أسنانك فلا تهمل فى تركيبها وإستعاضتها بأسنان صناعية وفى حالة عدم تركيبها يؤثر على المفصل الصدغى الفكى.
- إذا كان هناك أحد ضروس العقل المدفونه بعظام الفك فيجب استشارة طبيب الفم والأسنان لخلعة.

وللوقاية من ألم المفصل الصدغى تتبع الآتى:

- تركيب الأسنان المخلوعة أو عمل طقم أسنان كامل إذا كان الشخص قد فقد أسنانه.
- المحافظة على الأسنان الطبيعية والاستخدام الصحيح.
- عدم فتح الفم أكثر من اللازم وخاصة عند التثاؤب مع عدم أكل طعام أكثر صلابه وإستخدام الطعام الذى لا يحتاج إلى قوة عالية من المضغ.

ولكى نتعرف سويا عن طرق علاج ألم المفصل الصدغى الفكى كالآتى:

- العلاج الوقائى للمريض بإستخدام نظام معين حتى يقلل من الالتهاب الموضعى للمفصل.
- إستخدام أطعمه لا تحتاج إلى قوة مضغ عالية.

ـ إستخدام كمادات دافئه مع مسكنات ويمكن إستخدام أسياء أخرى بمعرفة الطبيب إذا لم تؤد هذه الطرق للعلاج نتيجة تستخدم طريقة أخرى وهى العلاج بالحقن للمفصل.

وإذا لم تعطى هذه الطرق نتيجة فتحتاج الحالة للتدخل الجراحى.

آلام الوجه الناتجة عن آلام الأعصاب

قد تشعر بعض الأحيان بحدوث آلام شديدة تستمر بضع دقائق ثم تنتهى وتعود مرة ثانية ويتكرر الألم ويمكن لهذا الألم أن يحدث بكثرة فى الصباح.

وهذه الحالة تكون أكثر شيوعا فى النساء عن الرجال وخاصة فى سن الأربعين وغالبا مايصاب أحد جانبى الوجه بالام وخاصة الجانب الأيمن وينتشر إلى الفك والأسنان وقد يخلع المريض بعض أسنانه ولكن دون جدوى.

والآلام التى تنشأ عن العصب أقل شيوعاً ولكنها أكثر صعوبة فى علاجها وأهم هذه الأسباب ألم العصب الدماغى الخامس/ ورم العصب السمعى/ التهاب الشريان الصدغى.

ويمكن السيطرة على هذه الآلام بأخذ بعض الأدوية مثل مادة التجرميتول كجرعه أولى ثم يلحق بجرعه مثل الابانيوتين.

وهناك حالات لا تفيد معها العلاج بالأدوية فتستخدم طريقة أخرى مثل الحقن أو الجراحه.

آلام الوجه الناتجه عن أمراض أخرى

هناك أمراض تصيب الإنسان ولا يشعر معها سوى بآلام وصداع شديده ويمكن أن يكون هذا الألم مصدره :

١ ــ العيون :

يشعر المريض بالألم فى الوجه مع الصداع الشديد وقد يكون السبب هو أحد أمراض العيون مثل الجلوكوما .

٢ ــ الأذن :

قد يؤثر المفصل الصدغى الفكى أو أحد ضروس العقل المدفون فى عظام الفك وخاصة فى الفك السفلى محدث ألم بالأذن مع صداع شديد وسواء كان هذا الألم من هذه الأسباب أو من مرض بالأذن مثل التهاب الأذن الداخلية فإن المريض يشعر بصداع شديد مع ألم بالوجه .

٣ ــ أمراض القلب :

قد يشعر الشخص بألم بالفك السفلى مع آلام فى الوجه ويكون سبب هذه الآلام مرض بالقلب مثل [إلتهاب عضلة القلب] .

٤ ــ المرئ :

يشعر المريض مع أمراض المرئ آلم بالأذن مع آلام بالفك السفلى مع آلام الوجه .

الفصل الحادى عشر
البخر
رائحة الفم غير المقبولة

تغير رائحة الفم قد يسبب للشخص آلاماً نفسيه عندما يشعر بتغير رائحة الفم فيضع فى فكره وذهنه إبعاد فمه عن الآخرين وقد تأخذه المخاوف من أن يشم رائحة فمه أحد.

والتغير الغير مقبول لرائحة الفم هل له أسباب أو هو بمثابة جهاز إنظار للشخص لكى يبدأ فى الكشف عن سببه وقد يطيل الفرد فى الأسئلة عن سبب هذا التغير هل هو من الفم والأسنان أو بسبب مرض عام بالجسم أو عن أسباب أخرى. وهنا فى هذا الفصل نتعرف عن بعض أسبابه حتى نصل إلى الوقاية الصحيحة منه.

الأسباب الموضعية التى تؤدى
لرائحة الفم غير المقبولة

نعنى بالأسباب الموضعية الأسباب التى تحدث فى الفم وتركيبة الأسنان نفسها وعلاقتها برائحة الفم. ومن هذه الأسباب:

١ ـ ضعف صحة الفم:

ضعف صحة الفم أى مقاومة أنسجة الفم للبكتريا تكون ضعيفة مما ينتج عنه أمراض الفم المختلفة ويبدأ ضعف صحة الفم من عدم العناية المنزلية بالنسبة للفم وكذلك عدم تناول وجبات طعام متكاملة العناصر الغذائية. وهذا الاهمال يجعل بقايا الغذاء تتخمر وتنمو البكتريا بين الأسنان وتنبعث الرائحة الكريهة من الفم مع بدء الرواسب الجيرية مما يكون لها التأثير المباشر على صحة الفم.

٢ ـ أمراض النسيج السنحنى:

هذا النسيج الذى يعمل على تثبيت جذر السن فى عظام الفك له دوره وأهميته العظمى على صحة الفم العامة والأسنان لأن أمراض هذا النسيج

تؤثر على رائحة الفم مثل تكوين صديد أو خراج فى هذا النسيج أى حول السن ، والذى يؤدى إلى تغير رائحة الفم .

٣ ــ التسويس :

هذا المرض من أكثر الأمراض إنتشاراً وأكثرها صعوبة فى العلاج وينتشر إنتشاراً كبيراً مع الإهمال بنظافة الفم ممايكون له الأثر فى تغير رائحة الفم لأنه يؤدى إلى تحليل التركيبة الأساسية للطربوش مع عصب السن ويصبح بؤرة عفنه وتتراكم فضلات الطعام فى هذا الجزء المتأكل وينتج عن ذلك رائحة الفم الكريهة .

٤ ــ عدم العناية بنظافة التركيبات الصناعية :

إذا قلنا أنه من الواجب إستبدال الأسنان المفقودة وأن عدم تركيبها يسبب مضاعفات كثيرة فإن العناية بنظافتها شرط أساسى لأن عدم العناية بها يؤدى إلى مضاعفات ومنها تراكم فضلات الطعام مع التركيبات الثابتة وكذلك الجزئية ممايؤدى إلى تغير رائحة الفم .

أمراض الفم الخبيثة وتقيح اللثه فوق ضرس العقل والإلتهابات الحادة لعظام الفك .

ضعف الدورة الدموية فى منطقة الفم وخاصة فى مكان الجراحة أو بعد إستئصال اللوزتين .

عدم العناية بنظافة اللسان وزيادة الترسيب على سطحه .

والتدخين من الأسباب التى تؤدى إلى تغير رائحة الفم .

الأسباب الطبيعية لرائحة
الفم غير المقبول

هل تعرف أن فى فك مصانع إفرازية تفرز السائل اللعابى الذى يعمل على نظافة الفم والأسنان ويقلل من نشاط البكتريا ـ وهذه الإفرازات اللعابية تقدر بحوالى لتر ونصف تقريبا يومياً.

وفى أثناء نومك يقل هذا الإفراز اللعابى فى الفم وتتوقف حركات اللسان والشفاة التى تعمل على نظافة الفم والأسنان.

وهذه الأسباب تساعد البكتريا على النشاط أثناء نومك وعندما تستيقظ من نومك فى الصباح أو بعد القيام من نومك فى أى وقت فإنك تشعر تغير فى رائحة فك. وتنتهى هذه الرائحة بمجرد غسيل فك أو إستخدام الفرشاة أو السواك.

الأسباب العامة التي تؤدى
لرائحة الفم الكريهة

عندما يقال لشخص إن رائحة فمك غير مقبوله أو أن رائحة فمك كريهه فإنه يسأل نفسه فى حيرة «لماذا» هذا مع أن اسنانى أعتنى بنظافتها ولست من المدخنين.

وهنا أقول إن بعض الحالات يكون سببا تغير رائحة الفم ليس من الفم بل هو مرضاً عاماً بالجسم مثل هذه الأمراض:

أمراض الأنف والأذن والحنجرة:

مثل التهاب الحنجرة ـ التهاب الجيوب الأنفية ـ إلتهاب البلعوم ـ إلتهاب اللوزتين.

أمراض الرئتين والقصابات الهوائية:

مثل خراج الرئه والإلتهاب الشعبى وإلتهابات الغدد الشعبية وأحد الأمراض الخبية التي تصيب الرئة. كل هذه الأنواع تؤدى إلى رائحة الفم الكريهة.

أمراض الكبد:

أمراض الكبد من الأمراض التى تؤدى إلى رائحة الفم الكريهة مثل الفشل الكبدى مما يجعل رائحة الفم تشبه رائحة الأمون يا .

أمراض الكُلى:

أمراض الكلى وخاصة الفشل الكلوى الذى يؤدى إلى جفاف الفم مع تغير لون اللسان مما يجعل رائحة الفم غير مقبولة تشبه رائحة اليوريا .

أمراض الجهاز الهضمى:

أكثر الأمراض الشائعة فى هذا العصر هو مرض الجهاز الهضمى مثل قرحة المعدة وخاصه التى تحدث فى أعلى جزء من القناة الهضمية أو الأمراض الأخرى التى تصيب الجهاز الهضمى جميعها تؤدى إنعكاستها على رائحة الفم .

وبذلك نكون قد تعرفنا على أسباب تغير رائحة الفم ولابد من معرفة طرق علاجها :

- أول خطوة ينظر الشخص إلى الأسباب الموضعية فى الفم مثل تسويس الأسنان والأسنان التالفة وأمراض اللثة واللسان والنسيج حول جذر السن ... إلخ .
- العناية المنزلية بنظافة الفم وهى أحد العوامل الهامة [إستعمال السواك أو الفرشاة] .

ـ العناية بالصحة العامة والفم ، خصوصا التغذية الصحيحة والمتكاملة .

ـ إذا كان السبب لتغير رائحة الفم مرضا عاماً فيجب أن يعالج وعند الشفاء منه يتم معه زوال هذه الرائحة.

سرطان الفم

نبذة عن سرطان الفم:

قد تنزعج عندما تقرأ هذا الفصل وقد يندهش العامة والكثير منا عندما يسمعون عن سرطان الفم والأسنان.

والحقيقة التي يجب أن لا نغفلها جميعا أن الفم والأسنان أكثر عرضة للأصابة بهذا المرض الخطير فالخلايا السرطانية: عبارة عن جزء خرج عن إرادة وتحكم الجسم فيه وسيطرة الجسم الطبيعي له وبذلك يخرج عن نظام النمو الطبيعي العادى [أى كتلة من الأنسجة الشاذة يزيد نموها بما لا يتوافق مع الأنسجه الطبيعية].

مراحل هذا المرض:

لهذا المرض مراحل إذا لم تكتشف مبكراً ولم يسرع المريض بالعلاج فإن المرض يتحول من الطور السهل البسيط فى علاجه [الحميد] إلى الطور الخبيث.

فالطور الحميد: يكون علاجه سهل ودرجة الشفاء منه مائة فى المائة.

الطور الخبيث: يكون علاجه صعب ودرجة الشفاء منه أصعب.

كيف يكتشف هذا المرض مبكراً؟

لكى يكتشف هذا المرض مبكراً لابد على كل فرد أن يتبع الآتى:

١ـ الكشف الدورى على الفم والأسنان على الأقل مرة كل سنة شهور وبذلك نكتشف المرض مبكراً.

٢ـ سرعة إستشارة طبيب الفم والأسنان عند الإحساس بآلام وتورم وإحمرار بأىّ منطقة بالفم.

٣ـ يتعرض الفم للإلتهابات والجروح كثيراً فإذا مرت الأيام وظلت الإلتهابات كما هى فيجب زيارة طبيب الفم والأسنان.

٤ـ إذا وجد المريض قرحة بالفم أو الشفاة فيجب الإسراع وإستشارة الطبيب.

٥ـ إذا وجد أى فرد أى جزء مرتفع فى أى جزء من الفم أو اللسان أو الخد أو الشفاه أو اللثة فيجب الإسراع بإستشارة الطبيب وعند إكتشاف المرحلة الأولى من هذا المرض تكون فرصة العلاج سهله وبسيطة وفرصة الشفاء منه كبيره.

الأسباب التي تؤدى إلى سرطان الفم والأسنان:

الحقيقة أن الأسباب المحددة التي تؤدى إلى سرطان الفم غير معروفة ولكن في الواقع ــ أن الأسباب التي تؤدى إلى أنواع معينه من سرطان الفم أصبحت محددة ومعروفه ومن هذه الأسباب:

١ ــ التدخين: مركب دخان التبغ:

ــ **النيكوتين:** يعتبر المسؤول عن السموم وهو عبارة عن مادة قطرانيه مخدرة تشبه المورفين ومشتقاته.

ــ **أوكسيد الكربون:** ينتج عن إحتراق الدخان بصورة ناقصة ويختلط بكرات الدم في الجسم فيشكل مركب لا يتلف وهذه المادة تصبح جسماً غريبا في الجهاز العضوى للإنسان.

فالتدخين عامة أصبح عبارة عن دواء للإنسان فى هذا العصر فيظن الكثير أنها تدخل الراحة والهدوء والإسترخاء للأعصاب ولكنها فى الحقيقة ليست سوى نوع فتاك من أنواع السموم المميته تدريجياً دون أن يشعر المدمن المدخن بخطرها.

فالتدخين أحد الأسباب التي تؤدى إلى سرطان الفم والرئه وخاصة الشفاة والغشاء المخاطى للفم كما أنه يساعد على الإنغماس بالمشروبات الروحية والتي تؤدى إلى نسبه عالية من سرطانات الفم والمعدة وتليف الكبد. والله سبحانه وتعالى ميز الإنسان بالعقل، والإنسان بلا عقل فى هذه

الحياة ليس له قيمة ولذلك حرم الله سبحانه وتعالى الخمر وكل مايضر بالجسم والعقل تحريماً قاطعاً حتى لايتلف العقل ويصبح الإنسان عبداً لشهواته.

فإن المسؤلية لاتقع على عاتق المدخن المدمن ولكن يجب أن نخاطب مجتمعنا المعاصر الحديث ونتهمه بالإغفال عن هذا الوباء الخطير الذى يهدد حياة الإنسان والمجتمع ككل. وخاصة الأطباء المدخنون حتى لاينطبق عليهم نصائحهم للناس. قال تعالى: **[يقولون مالا يفعلون]**.

الصدمات:

إننا نريد مجتمعا قويا منتجاً قويا منتجاً خاليا من الأمراض ولذلك نلتمس طرق الوقاية. وتعرض الفرد منا فى مختلف أطوار العمر للصدمات بأنواعها المختلفة يكون أحد العوامل القوية التى ينتج عنها بعض الأمراض الخطيرة.

فهناك صدمات عصبية عن طريق القهر النفسى الزعل والارتباك. وهناك صدمات عن طريق تعرض الفرد لكدمات خارجية وهذا النوع من أحد العوامل التى تؤثر على عظام الوجه والأسنان والفكين فى مراحل العمر المختلفة وخاصة الأطفال سواء تسبب الآباء أو المدرسة. وهنا نقول يجب علينا تجنب إيذاء الطفل قدر الإمكان.

كذلك الصدمات التى تحدث تهتك خلايا الفم أو تخلخل الأسنان أو كسرز عظام الفك أو إهمال علاج الأسنان التالفة وخاصة ذو الحافة المنشارية وينتج عن ذلك تشويه عظام الوجه مع صعوبه إستعواضها.

سوء التغذية:

التغذية لها دور فى الإصابة بهذا المرض مع أننى أعطيت فكرة عن الغذاء المتكامل الذى يجب أن يعرفه كل فرد للمحافظة على أخذ وجبه كاملة وكافية من الغذاء. وفى بعض الأحيان يحدث سرطان الفم نتيجة لسوء التغذية.

نقص الڤيتامينات:

معرفة السبب العلمى بالنسبة لعلاقة الخلايا السرطانية بالنسبة لنقص الڤيتامينات غير معروفة. لكن وجد أن النقص الشديد لبعض الڤيتامينات قد يسبب سرطان الفم مثل ڤيتامين «أ» وڤيتامين «ب» المركب.

وأنا لا أقول لك أن نقص الڤيتامين يؤدى إلى سرطان الفم لكى تتعاطى الڤيتامين مباشرة بدون الرجوع إلى إستشارة الطبيب وهذا قد يكون له أثاره السامة والخطيرة على الشخص وخاصة إذا تناوله بجرعات كبيرة وهو لا يحتاج إليه.

الأمراض العامة:

مثل مرض الزهرى والسل مع الإهمال فى العلاج وعدم إكتشافه مبكراً.

كيف تقى نفسك سرطان الفم؟

تعرفنا على الأسباب الهامة التى تؤدى إلى حدوث سرطان الفم والأسنان. ولكن كيف يتعرف الفرد منا على هذا المرض من بدايته فيسرع

إلى إستشارة الطبيب قبل أن يتحول إلى الطور الخطير والذى يكون العلاج معه صعباً.

عندما يرى الشخص شيء غريب عن طريق مشاهدته بالمرآه أو عن طريق اللمس جزء مرتفع سواء كان بالشفاه أو اللسان أو اللثة أو مكان خلع السن أو جزء من أنسجة الفم متقرح فلابد من الإسراع إلى إستشارة طبيب الفم والأسنان لأن سرطان الفم لا يحدث ألما.

أيضا إذا وجدة قرحة ولم تستيجيب للعلاج فيمكن أن تكون خلايا سرطانيه.

وهناك أنواع من سرطانات الفم يبدأ من جذور الأسنان وخاصة الأسنان التالفة فينتقل المرض من جذور الأسنان إلى عظام الفك إلى الغشاء المخاطى للفم وما أخطر هذه الأنواع على الفرد وما أصعب العلاج منها.

فلكى نقى أنفسنا من هذا المرض والأمراض عامة يجب علينا الإهتمام والعناية بالفم والأسنان وعلاج التالف منها ونظافة الفم من بقايا الأسنان التالفة إن وجدت مع الكشف الدورى على الفم والأسنان.

لو حدث هذا المرض

فما نسبة الشفاء منه

الشفاء من هذا المرض الخطير الذى يزعج العالم من شرقه إلى غربه تكون مائة فى المائة إذا تم إكتشافه مبكراً فى المرحلة الأولى لوجود الورم ويساعد علث اكتشافه مبكراً الكشف الدورى.. لماذا؟

لأن هذا المرض قد يكون موجوداً ولا يسبب للمريض أى آلام أو متاعب.. ومع كثرة اللقاءات بالمرضى وعامة الناس وفى العمل والعيادة والزيارات وجدت معظم الناس لا يعرفون عن هذا المرض أنه يحدث فى أجزاء الفم والأسنان وتأخذهم الدهشة ويأخذنى العجب لهذا ــ فلماذا لا نعرفه ونتعرف على أسبابه فنأخذ أسباب الوقاية منه.

فمتى يحدث الألم مع هذا المرض للمريض؟

هذا المرض لا يحدث نتيجة ألم ولا متاعب للمريض إلا فى الحالات المتأخرة لوجود الخلايا السرطانية ولذلك تكون نتيجة الشفاء فى هذه الحالة ضعيفة وهذا المرض ينقسم إلى نوعين: حميد، وخبيث.

الحميد: هذا الورم لايسمى سرطان لأنه يكون محدد بمكان ولا ينتشر إلى الخلايا المجاورة ولا إلى أجزاء أخرى بالجسم وتكون درجة الشفاء من هذا النوع مائة فى المائة ولا يحدث مع هذا النوع ألم للمر.يض.

الورم الخبيث: أى ورم سرطانى. وغالباً لا يحدث هذا النوع إلا مع الإهمال وعدم مواجهة المريض للمرض بل أن عامة الناس عندهم الخوف الشديد وخاصة من عيادة الأسنان.

وهذا الورم ينتشر بسرعة إلى الخلايا المجاورة فإذا لم يكتشف مبكراً ولم يسرع فى علاجه فإنه ينتشر إلى أجزاء أخرى بالجسم ودرجة الشفاء من هذا النوع تكون ضعيفه.

ولذلك أنصح مرضى الفم والأسنان مواجهة المرض ولو كان بسيط دون خوف حتى لا يؤذى نفسه وكذلك تمتد الآثار المادية إلى الأسرة.

حرص المريض وتشخيص الطبيب

حرص المريض يتلخص فى الكشف الدورى أو على الأقل زيارة طبيب الفم والأسنان فور الإحساس بوجود ورم فى أى جزء من الفم أو إحمرار بالخد أو أسفل الفك أو فى منطقة الفم.

فكم مرة ينظر الفرد منا فى المرآة فعليه أن يدقق النظر فى فمه فإذا وجد ورم أو زيادة فى حجم اللثة أو اللسان ربما يشبه حبة العنب فمن الضرورى إستشارة طبيب الفم والأسنان لأن هذا المرض لا يسبب ألماً عند حدوثه.

والفم أيضا يتعرض للإلتهابات والجروح كثيراً فإذا ظلت الإلتهابات على حالتها فيصبح من الضرورى زيارة الطبيب.

ويختلف الفحص من حالة إلى أخرى فيمكن أن يكون الورم فى الأنسجة الرخوة أو عظام الفك أو جذور الأسنان أو الغدد اللعابية. فيبدأ الطبيب فحص هذا الورم فحصاً مظهرياً مع مراعات حالة الجسم الصحية. وعن طريق الأشعة تفحص عظام الفك وجذور الأسنان.

وعن طريق الجراحة يحصل على عينه صغيرة جداً من الورم لفحصها

تحت الميكروسكوب للتأكد من طبيعة الخلايا المكونه لهذا الورم وهل هى خلايا سرطانيه أم لا .

وبذلك يكون حرص المريض مع مواجهة المرض دون خوف لأن الشفاء يعتمد على الفحص والتشخيص والإكتشاف المبكر لأى مرض .

وعلاج هذا المرض بالنسبة للفم يكون بأحد الطرق الآتية :

١ ـ الإشعاع
٢ ـ الجراحة
٣ ـ الإشعاع والجراحة معاً
٤ ـ العلاج الكيميائى .

وتختلف الجراحة بإختلاف تقدم المرض وموضعه وسرعه إكتشافه فإذا واجهنا المرض دون إهمال وتردد أدى إلى العلاج السهل البسيط الذى لا يتعدى مدة إستئصاله وعلاجه سوى دقائق ولكن بالعكس لو أهمل المريض فإن المرض ينتشر بسرعة كبيرة وتكون الجراحه له صعبة والشفاء منه أصعب .

فهل تتصور أن هذه الخلايا الخبيثة لو تكونت فى خلايا عظام الفك والذى لا يجد الجراح معه سوى إستئصال هذا الجزء المصاب من عظام الفك وفى بعض الحالات تؤدى إلى إستئصال عظام الفك كله فتصور إنساناً يدون عظام الفك كيف يكون طعامه وشرابه ، وبذلك تكون حياته صعبة ، والأصعب من هذا كيفية إستعواض عظام الفك .

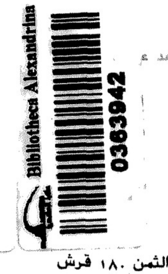


لقد اجتهدت بقدر ما وهبنى الله من علم ، مع مراعاة أن ألم بجميع متعلقات الفم والاسنان لان واجب ان يبلغ من يعلم من لا يعلم ، ففى هذا الكتاب تقرأ عن الفم والاسنان وظيفة وتشريحا.

- الاطفال والاسنان اللبنية ظهورها والامها وتأخير ظهورها وحضانتها
- الرضاعة الصناعية وتشوهات الاطفال
- الاسنان الدائمة وامراضها وشكل التسوس
- الام الاسنان والفم والوجه
- التهابات الفم والاسنان
- التهابات عصب الاسنان
- ورائحة الفم غير المقبولة (الكريهة)
- والامراض الخبيثة التى تصيب الفم والاسنان والوقاية منها

وفى النهاية نقدم الشكر للمهندس/ محمد شعبان الذى ساعد ع اتمام طباعته ونشره .

د/ احمد حسن محمد



دار طارق للطباعة

الثمن ١٨٠ قرش